ઉપોદ્‌ઘાત.

Inttroductory Notes.

અર્વાચીન કાળની જુદી જુદી ઉપચાર પદ્ધતિઓ જગતને કાંઇ પણ ઉપકારક હોય તો એમાંની એક ઉપચાર પદ્ધતિ "Nature Cure" જે જર્મનીના ડૉ. કુન્હેએ શોધી કાઢી છે, અને "The New Scienee of Healing" એ નામના ગ્રંથમાં પ્રગટ કરી છે, તેને પણ માણસજાતની ગણનામાં આવકારનું સ્થાન મળવું જોઇએ, એમ મારો અભિપ્રાય છે.

આ ગ્રંથની અનેક જુદી જુદી ભાષાઓમાં અનેક આવૃતિઓ આજ સુધીમાં બહાર પડી ચૂકી છે, જે એ ઉપચાર પદ્ધતિની લોકપ્રિયતાનો એક પુરાવો ગણી શકાય. ગુજરાતી ભાષામાં આ ગ્રંથના છૂટા છવાયા અનુવાદો થયા છે, પણ તે અપૂર્ણ હોઇને લોકપ્રિય થઇ શક્યા નથી; એટલા માટે આ શાસ્ત્રીય ગ્રંથને ગુજરાતી ભાષામાં પ્રગટ કરવાનો અનુકૂલ પ્રસંગ શી રીતે પ્રાપ્ત થયો, તેની નોંધ અત્રે લેવા જેવી છે. આજથી ત્રણેક વર્ષ ઉપર મને મુત્રાશયનો રોગ લાગુ પડયો હતો—મુત્રાશય વરમ Subacute—Inflamation રોગ સખ્તરૂપમાં હતો. જેથી મારે પથારીવશ થવું પડ્યું હતું. મુંબઇમા મારા એક મિત્રે મને ભલામણ કરી કે ડૉ. કુન્હેના પાણીના પ્રયોગથી તમને ફાયદો થશે; એ ઉપચાર પદ્ધતિની એક શાખા અત્રે મુંબઇમાં હોવાથી તે મિત્ર ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરનાર મી. જી. વિ. કૃષ્ણારાવને મારા પાસે તેડી લાવ્યા. મિ. કૃષ્ણારાવ આ કામમાં કેટલા કુશળ છે, અગર તેમના ઉપચારથી આવાં કઠણ દરદો કેટલે અંશે સારાં થાય છે, તેની મને માહીતી નહિ છતાં, એ અજાણ્યા ગૃહસ્થના માયાળુ અને મિલનસાર સ્વભાવથી હું તેનો ઉપચાર કરવાને લલચાયો. મારા દરદમાં એલોપથીના ડૉકટરોએ ગરમ પાણીનો શેક કરવા તથા ગરમ પાણીમાં બેસવા મને ભલામણ કરી હતી, ત્યારે મિ. કૃષ્ણારાવનો ઉપચાર તેથી વિરૂદ્ધજ હતો. નળમાંથી વહેતા ઠંડા પાણીનાં ટબમાં કમરબુડ બેસીને sitz-bath લેવા અને બરફ મેલવી વધારે ઠંડા પાણીમા Friction bath મારે લેવાના હતા. મેં એ ઉપચાર ચાલુ કર્યો અને તેથી એકાદ માસમાં આ ઠંડા જલોપચારથી કે પછી દુધ ચોખા અને નારંગીના સખ્ત પથ્યથી કે દરદ ઉપર મુદત જવાથી, પણ મારૂં દરદ ધીમું પડ્યું અને મને આ ઉપચાર ઉપર વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થયો.

આ બનાવ પછી થોડા માસે મુંબઇના મારા મિત્ર શેઠ રણછોડદાસ ત્રીકમજી (કચ્છ અંજારવાળા) એ એમના મંદાગ્નિના સખ્ત દરદ માટે મારો ઉપચાર કરવા માંડયો. મેં કેટલીક દવાઓ અજમાવી પણ તેથી જાણવા જોગ સુધારો ન થયો, ત્યારે ઉપલો પાણીનો પ્રયોગ કરવાની મેં તેમને ભલામણ કરી, અને મિ. કૃષ્ણારાવ સાથે મારે નવી મિત્રતા થયેલી તેથી હું શેઠને મી. કૃષ્ણારાવ પાસે તેડી ગયો. શેઠને પોતાને પણ પાણીના પ્રયોગ ઉપર પ્રથમથીજ આસ્થા હતી, તેમાં મેં ભલામણ કરી એટલે મી. કૃષ્ણારાવની સલાહ પ્રમાણે કટિસ્નાન વગેરે પ્રયોગ ચાલતો કર્યો. આ પ્રયોગથી શેઠની તબીયત સુધરવા લાગી, અને અનેક દવાઓથી જે લાભ નહોતો થયો તે કટિસ્નાનથી થયો. શેઠ મી. કૃષ્ણારાવ ઉપર પ્રસન્ન થાય, એ તો સ્વાભાવિક છે, પણ મારી કિંમત પણ તેમની દૃષ્ટિમાં હતી તે કરતાં પણ વધી. તેઓ વારંવાર મારે મોઢે તેમજ બીજાઓ આગળ મારી પ્રશંસા કરવા

લાગ્યા કે "તારા જેવો નિઃસ્વાર્થી વૈદ્ય મેં ક્યાંઇ જોયો નથી." શેઠ રણછોડદાસની મારા ઉપર અતિશ્રદ્ધા હોવાથી મારી દવાનો ઉપચાર મેં હજી ચાર છ માસ લંબાવ્યો હોત તો એ ઉદાર શેઠ પાસેથી મને દ્રવ્યનો પણ સારો તડાકો પડયો હોત. પણ તે ખ્યાલ છોડીને શેઠને જલદી કઇ રીતે આરામ થાય એ દૃષ્ટિથી મેં પાણીનો પ્રયોગ કરવાની તેમને સલાહ આપી અને લાભ પણ થયો, તેથી તેઓ બહુજ પ્રસન્ન થયા—અસ્તુ—

દુનિયામાં કદરદાની કરવાના અને થયેલ ઉપકારનો બદલો વાળવાના અનેક પ્રસંગો બને છે, પણ વૈદ્ય અને તેના દરદી વચ્ચેના નિઃસ્વાર્થ તથા નિર્મળ સંબંધથી ઉત્પન્ન થયેલી આભારવૃત્તિની કિંમત સર્વથી મોટી છે. મિ. કૃષ્ણારાવે પણ બદલાનો તાત્કાલીક લોભ રાખ્યા વિના શેઠના દરદનો ઉપચાર કર્યો અને તેથી સ્નેહ સંબંધ વધ્યો. ડૉ. કુન્હેના The New Science of Healing" નું ગુજરાતીમા ભાષાન્તર કરાવી તે ઉપચાર પદ્ધતિનો પ્રસાર કરવાની મી. કૃષ્ણારાવની લાંબા સમયની ઇચ્છા પાર પાડવાનો તેમને આ અનુકુલ યોગ લાગ્યો અને એ પુસ્તક છપાવી આપવાને તેમણે શેઠ રણછોડદાસ પાસે માગણી કરી. શેઠે આ કામમાં મારી સલાહ લીધી. કોઇ સારૂં કાર્ય થતું હોય તો તેને અનુમોદન આપવું, એ ફરજનો વિચાર કરીને મેં શેઠને એ કામમા મદદ આપવાની સલાહ આપી. આયુર્વેદના પુનર્જીવન માટે આદરેલાં કાર્યો પૈકી એકાદ એવા મારા પોતાના કાર્યમા આવા મુંબઇના શેઠીઆઓની મદદ મેળવવાની મારી તે પહેલાની ઇચ્છા હજી લટકતી હતી, દરમીયાન મી. કૃષ્ણારાવનું આ પુસ્તક પ્રગટ થાય તો તે પણ એક સારૂં કાર્ય થાય છે, એવી દૃષ્ટિથી શેઠના ઉદાર આશ્રયથી એ પુસ્તક પ્રગટ કરાવવાનો નિશ્ચય કર્યો, અને એ પુસ્તકનું ભાષાન્તર કરાવી છપાવી પ્રગટ કરવાનું કામ મને સોંપવામાં આવ્યું. ડૉ. કુન્હેના આ પુસ્તકનું શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષાન્તર કોઇ વિદ્વાન ગુજરાતી લેખક પાસે કરાવવાના વિચારથી "ગુજરાતી" પેપરમાં એ સંબંધી મેં જાહેર ખબર આપી. એકાદ પ્રસિદ્ધ ગુજરાતી લેખકે એ કામ ત્રણ ... ચારસો રૂપીઆમાં કરવાની ઇચ્છા બતાવી. પણ મિ. કૃષ્ણારાવે પહેલેથીજ આ પુસ્તક ... પારસી લેખકને ગુજરાતી ભાષાન્તર કરવા માટે આપ્યું હતું, અને ભાષાન્તર તૈયાર થઇ ગયું હતું. મને તે ભાષાન્તર બતાવવામાં આવ્યું. ભાષા તદન પારસીસાહી હોવાથી મેં તે નાપાસ કર્યું. મી. કૃષ્ણારાવ તે પારસી લેખકને એ ભાષાન્તર કરવા બદલ કાંઈ રકમ આપી બેઠા હતા, તેથી તેના તરજુમામાં જે ખામી હોય તે સુધારીને તે ફરી લખી આપે, એ શરતે, એજ લખાણનો સ્વીકાર કરવો, તેમાં પાછો મારે સુધારો કરવો અને ઉપયોગમાં લેવું, એવી મી. કૃષ્ણારાવે ઇચ્છા બતાવી, તેથી લખાણ લેખકને ફરી લખવા પાછું આપ્યું. થોડા દિવસમાં તે લેખ ફરી મારા પાસે આવ્યો, તે જોતાંજ ઘણા અચંબા સાથે મને માલમ પડ્યું કે જે લખાણ ભાષાન્તરકારને ફરી કરવા આપ્યું હતું તેજ એ લખાણ હતું અને તેમાં એક પણ શબ્દનો સુધારો થયો નહોતો. આ ભાષાન્તર કરનારે પ્રથમ કેટલાંક વાક્યો પડતાં મુકીને ગાબડાં પાડ્યાં હતાં, તે વાક્યો પૈકી કેટલાંક વાક્યોના તરજુમા કરીને તેનાં નવાં પાનાં અંદર મુકી આપ્યાં હતાં.

હવે આ પુસ્તક માટે આ લખાણ ચલવવું કે કેમ ? તેમાં મારે સુધારો કઇ રીતે કરવો ? આ પ્રશ્નો મને થયા. મી. કૃષ્ણારાવ મદ્રાસી ગૃહસ્થ હોવાથી તેઓ આ લખાણની ખામી સમજી શકે એમ નહોતું. શેઠે બધો આધાર મારા ઉપર મુકયો હતો. મેં તે લખાણ સુધારવા માટે હાથમાં લીધું; પણ કેટલુંક સુધારવું ? મને લાગ્યું કે આ લખાણમાં સુધારો

કરવા કરતાં તો હું પોતેજ ભાષાન્તર કરૂં તો ઓછી માથાકૂટ પડે. પરન્તુ તે કામ કરવાની મને ફુરસદ નહોતી. તથાપિ શેઠ રણછોડદાસની અને મી. કૃષ્ણાશંકરની ઇચ્છા પ્રમાણે તે પુસ્તક ખામી વગરનું મારે છપાવી તૈયાર કરવુંજ જોઇએ.

એ પારસીસાહી લખાણ એક શુદ્ધ ગુજરાતી જાણનાર લેખકને સોંપ્યું. તેને તેના કામનો આખરે બદલો આપવો ઠરાવીને ભાષામાં બનતો સુધારો કરવાની મેં તેને સૂચના આપી, અને તે સુચના અનુસાર તેણે તે બધું લખાણ ફરી લખ્યું, ત્યારેજ તે પ્રેસમાં મોકલવા લાયક થયું. આવી ગુંચવણને લીધે અને પ્રેસની ઢીલને લીધે વચ્ચે લાંબો સમય નીકળી ગયો. આ પુસ્તકને શુદ્ધ ગુજરાતી ભાષામાં છપાવવાના આ પ્રયાસમા આટલી બધી માથાકૂટ પડયા છતાં મારે કહેવું જોઇએ કે તેમા કામ કામ પારસીશાહી ભાષાની ગંધ હજુ રહી ગઈ છે, જે ખામીને માટે વાંચકવર્ગ ક્ષમા કરશે. પ્રુફો સુધારવામાં બનતી કાળજી રાખવા છતા તેમા પણ કેટલીક ભૂલો રહી ગઇ હશે, જે વાંચકો સુધારીને વાંચશે.

આ પુસ્તક છપાવી આપવાના આશ્રયમાં શેઠ રણછોડદાસે ઘણી ઉદારતા બતાવેલી છે, એ વાત પણ મારે અત્રે જણાવવી જોઇએ. ગમે તે ખર્ચે પણ પુસ્તક સારૂં થાય, એવી તેમની મને ભલામણ હોવાથી છાપ, કાગળ અને પૂંઠાના ખર્ચમા કાંઇપણ કરકસર કે ખામી રાખી નથી, છતાં કાંઇ ખામી રહી હોય તો તે દોષ છપાવી આપનાર આશ્રયદાતાનો નથી, પણ અનેક પ્રતિકૂલ સંજોગોનો છે. કાગલ છપાઇની અતિ વધી પડેલી મોંઘારતના વખતમાં આ પુસ્તક છપાવી પ્રગટ કરવામાં ધાર્યા કરતાં લગભગ બમણું ખર્ચ થયું, તથાપિ તે સર્વ ખર્ચ શેઠ રણછોડદાસે આપીને આવું ઉપયોગી પુસ્તક પ્રગટ કરવાની જોગવાઈ કરી આપી, તેને માટે શેઠ મજકુરની ગુજરાતી પ્રજા આભારી છે.

પુસ્તક પ્રગટ કરવાના કાર્ય સંબંધી આટલી પ્રસ્તાવના કર્યા પછી હવે એ પુસ્તકનાં મૂળ લેખક વિષે તથા લેખની અંદરના વિષય વિષે અને એ નવીન ઉપચાર પદ્ધતિ વિષે થોડી સમાલોચના કરીએ.

એક માણસ ધારે તો પોતે હાથમાં લીધેલા વિષયમાં તે કેટલો બધો ઉંડો ઉતરી શકે છે અને કેટલો બધો પુરુષાર્થ કરી શકે છે, તેને માટે ડૉક્ટર કુન્હેનું દૃષ્ટાંત પ્રસિદ્ધ છે. કુન્હે ડૉક્ટર નહોતો, વૈદ્ય નહોતો, વૈદકનો અભ્યાસી પણ નહોતો. અભ્યાસ અને ડિગ્રી-વિના તે ડૉક્ટર થયો! આખી દુનિયામાં જેના ઉપચારો ચાલુ થયા છે, એવા એક પ્રસિદ્ધ તબીબમાં તે ગણાઇ ગયો.

વાસ્તવિક કારણ એ છે કે, શરીરરચના અને તેમાં થતા ફેરફારોની ગલીકુંચીઓમાં નહિ જતા દરદો તથા તેના ઉપાયનું તેણે એક ચોક્કસ ધોરણ બાંધ્યું. 'Foreign Matters' એટલે "વિજાતીય દ્રવ્ય" એ દરદનું કારણ, અને એ "વિજાતીય દ્રવ્ય" ને શરીરમાંથી કાઢવું, એ તેનો ઉપાય એમ તેણે ઠરાવ્યું. તે કહે છે કે, "અનેક દરદોનું એકજ કારણ છે અને ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ." શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં જુદા જુદા આકારે દરદો દેખાઈ આવે છે, અને વૈદક શાસ્ત્રની કેટલીક શાખાઓ—આયુર્વેદ—યુનાની—એલોપથી—વગેરે એ દરદોને જુદાં જુદાં નામ આપે છે અને તેના ઉપાયો પણ જુદા જુદા નક્કી કરતા જાય છે; પરન્તુ ડૉક્ટર કુન્હે કહે છે કે, "શરીરમાં ઉભરાતાં બધાં દરદો એકજ વિજાતીય દ્રવ્યના જુદા જુદા આકારો માત્ર છે, અને તે વિજાતીય દ્રવ્ય આંતરડાંમાંથી, બાટલીની અંદરના ઉભરાતા ખમીરની પેઠે ઉંચે ચઢીને ચોક્કસ પ્રકારના આકારરૂપે પ્રગટી

નીકળે છે, તેનું નામ "વિજાતીય દ્રવ્ય." એ વિજાતીય દ્રવ્યને શરીરમાંથી કાઢી નાખવાનો ઉપાય પણ એકજ તારીકનો હોવો જોઇએ. ડૉક્ટર કુન્હે કટિસ્નાન, બાફ, વગેરે જલ પ્રયોગો કરીને વિજાતીય દ્રવ્યને કાઢી નાખવાની ભલામણ કરે છે. દવાઓને પેટમાં નહિ નાખવી એવો તેનો ઉપદેશ છે. ડૉ. કુન્હેના આ સિદ્ધાન્તમાં સત્ય છે, એમાં તો કાંઈ શંકા નથી. આયુર્વેદના આચાર્યો પણ "आम" ને દરદોનું મુખ્ય કારણ માને છે, અને એ આમનું સ્થાન પણ આંતરડાં છે, આથી સિદ્ધ થઇ શકે છે કે, આયુર્વેદના ગ્રંથોનો અપકવ "आमदोष અને ડૉ. કુન્હેનું 'વિજાતીય દ્રવ્ય' એ બન્ને એકજ છે.

આવું 'વિજાતીય દ્રવ્ય' શરીરમાં એકઠું ન થવા દેવું, એ વૈદ્ય વિદ્યાનું પહેલું કર્તવ્ય, અને એકઠું થયા પછી તેને એવી યુક્તિવડે કાઢી નાખવું કે શરીરમાં બીજા વિકારો થવા ન પામે, એ વૈદ્યવિદ્યાનું બીજું કર્તવ્ય છે. રોગ એટલે 'વિજાતીય દ્રવ્ય' નો શરીરમાંથી નીકાલ કરવાના અનેક ઉપાયોમાં, સ્નેહન, સ્વેદન, વમન, વિરેચન, અને બસ્તિને પ્રાચીન કાલથી પ્રધાન ઉપાયો ગણવામાં આવેલ છે. પ્રથમ સ્નેહન ક્રિયા (ઘી, તેલ, વીગેરે સ્નિગ્ધ દ્રવ્યોથી કોઠો નરમ કરવો અને વાયુને છતવો તે ક્રિયા) કરવી: પછી સ્વેદનક્રિયા (શરીરને ગરમ પાણીની કે વરાળની બાફ આપીને ચામડીના છિદ્રો ખુલ્લા કરવાં તે) કરવી જેથી વિજાતીય દ્રવ્ય એ છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળે, તે ક્રિયાને સ્વેદન કહે છે.

વમન એટલે ઉલટી. કેટલાક રોગો ઉલટીથી કાઢી નાખવા જેવા હોય તેમાં ઉલટી કરાવવી. વિરેચન—રેચ આપીને આંતરડાના ખરાબ મેલને કાઢી નાખવો. કેટલાંક દરદોમાં રેચની જરૂર પડે છે; બસ્તિ એટલે ગુદાદ્વારથી ગરમ પાણી, અથવા દવામિશ્રિત પાણી ચડાવીને આંતરડાં ધોવાં તે ક્રિયા. એક બીજી બસ્તિ મૂત્રાશયને ધોવા સંબંધી છે; જેમાં પેસાબ માર્ગે પાણી ચડાવવાથી મૂત્રાશયને ધોવાની ક્રિયા થાય છે. આ પંચ કર્મ ખરું કહીએ તો ઉપચારના કુદરતી ઉપાયો છે, અને તે પાંચ ક્રિયાઓ પૈકી કઈ કઇ ક્રિયાનો ઉપયોગ કયા દરદીમાં કરવો, તેનો નિર્ણય કરવામાં અક્કલ અને અનુભવની જરૂર છે.

ત્યાર પછી બહારનાં દ્રવ્યો (દવાઓ) શરીરમાં નાખીને અંદરના રોગો એટલે વિકારોને દૂર કરવા કે દબાવવાના ઉપાયો શોધી કાઢવામાં આવ્યા, જેમકે ગરમ પ્રકૃતિમાં ઠંડા દ્રવ્યો અને ઠંડી પ્રકૃતિમાં ગરમ દ્રવ્યો ખવરાવવાં, કફદન કાઢવા માટે કફ દ્રવ્યો, કૃમિ મારવા માટે કૃમિઘ્ન દ્રવ્યો, ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં દ્રવ્યોની શોધ અને યોજના હયાતિમાં આવી. ઉપચારનાં આ દ્રવ્યોમા કેટલાંક ઉગ્ર અને ઝેરી દ્રવ્યોની પણ યોજના થઈ. આ જાતનો ઉપચાર આગળ ચાલતાં બહુ વિસ્તાર પામ્યો.

પૃથ્વી ઉપર સેંકડે ૯૦ ટકાના પ્રમાણમાં આ જાતના ઉપાયો ચાલે છે. આપણા દેશમાં આયુર્વેદ, યુનાની અને એલોપથી એ મુખ્ય ઉપચાર પદ્ધતિઓમાં આ જાતનાં દ્રવ્યો વડેજ ઉપાયો થાય છે, તે ઉપરાંત, હોમિયોપેથી, બાયોકેમિક વગેરે ઉપચાર પદ્ધતિઓ હયાતિમાં આવી, પણ તે માત્ર એલોપથીનું રૂપાન્તર છે. આ બધી ઉપચાર પદ્ધતિઓ ઉપયોગી છે, અને દરેક પદ્ધતિ ઉપકારક પણ છે. તથાપિ એમતો કહેવું જોઇશે કે, એ ઉપચારો જોખમ વિનાના નથી. કયા દરદીના શરીરમા કઈ જાતનો દોષ વધ્યો છે, અને તેને માટે કયું દ્રવ્ય કેટલા પ્રમાણમાં યોજવાની જરૂર છે, તેનો યથાર્થ નિર્ણય કરવો, એ કામ સહેલું નથી; ઘણું જોખમ ભરેલું છે. વિશાળ અનુભવ અને મોટી અક્કલની તેમાં જરૂર છે. આ ઉપચારો કરનારા બધા વિશાળ અનુભવ અને જોઈતી અક્કલ ધરાવે છે કે નહિ, એ મ્હોટો

પ્રશ્ન છે. પૃથ્વી ઉપર એવા ઉપચારકો બહુજ થોડા છે, અને એ ઉપચારકોમાંથી સેંકડે ૯૦ ઉપચારકો અડસટ્ટેથી, આશરેથી અને અનુમાનથી કામ કરે છે. એટલા માટેજ આ જાતના વૈદક ઉપચારને "ઉંટવૈદુ". કહેવામાં આવે તો તે ખોટું નથી. "નેચરક્યોર" (Nature Cure) ઉપલી ઉપચાર પદ્ધતિઓને વખોડે છે, અને કહે છે કે તે ઉપચારો હાનિ વધારે કરે છે. આ અભિપ્રાય એકદમ અનાદર કરી નાખવા જેવો નથી. વિચારવા જેવો છે. ઉપચારોના વધારાની સાથે પૃથ્વી ઉપરથી રોગ ઘટવા જોઇએ, તેને બદલે રોગ વધ્યા છે. દર્દીઓ પણ વધ્યાં છે. આ સ્થિતિ નિરાશાજનક છે, અને ઉપચાર પદ્ધતિમાં સુધારણા થવાની અવશ્ય જરૂર છે.

આયુર્વેદની ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે ઉપચાર કરતાં કરતાં ઘણા લાંબા કાળના થયેલ અનુભવના આધારે હું કહી શકું છું કે અયોગ્ય-પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ-ખાનપાન અને તેનો બીગાડો-એજ રોગનું કારણ છે; અને એ બીગાડો અનેક સ્વરૂપે શરીર ઉપર દેખાવ કરે છે. ઉપચારક વૈદ્યો તથા ડૉકટરોએ પોતાની સગવડ માટે તે અનેક સ્વરૂપોને અલગ અલગ ઓળખવા માટે તેનાં જુદાં જુદાં નામ આપ્યાં છે, જેમકે આંતરડાંનો બીગાડો આંખમાં જઇને જે વિકારો કરે તેને ખીલ કે આંખ ઉઠવી, એવું નામ આપ્યું; તે આંતરડાનો દોષ માથામાં જઇ વિકાર કરે ત્યારે તેને શિરોરોગ (માથાનાં જુદાં જુદાં દરદો) એવું નામ આપ્યું. એ રોગ ગળામાં જઇ કાંઇ દરદ કરે ત્યારે તેને જ ગળાની ગરમી, કાકડો વધવો, સાદ બેસી જવો એવાં નામ આપ્યાં. અને એજ દોષ છાતીમાં જાય ત્યારે તેને ખાંસી, કફ, દમ, ક્ષય, વગેરે નામ આપ્યાં; એ દોષ મગજમાં જાય ત્યારે મગજનાં દરદો-લકવો, ઉન્માદ, વાઇ, લૂલાગવી, મૂર્છા, વગેરે નામ આપ્યાં; જ્યારે આંતરડાનો એ દોષ મૂત્રાશયમાં દેખાયો ત્યારે મૂત્રાશયના અનેક દરદોનાં અનેક નામ ગોઠવ્યાં. દરદોનાં આવા વર્ગીકરણની જરૂર નથી એમ મારૂં કહેવું નથી. જેમ એક બ્રહ્મમાંથી અનેક સૃષ્ટિ પેદા થઇ છે તેમ એક દોષમાંથી દરદોની પણ જુદી જુદી અનેક સૃષ્ટિ પેદા થયેલી દૃષ્ટિએ પડે છે. પણ જેમ માયાની આ સર્વ સૃષ્ટિનો લય એક બ્રહ્મમાં થાય છે, તેમ આ સર્વ દરદો પણ આંતરડાંના દોષના શમન સાથે સમાઈ જાય છે. માણસોએ માયાની સૃષ્ટિનાં હજારો નામ પાડયાં છે, તેમ વૈદ્યો તથા ડાકટરોએ શરીરના વિકારોની આ સૃષ્ટિનાં અનેક નામ પાડીને આ માયાવી દરદોનો વંશવિસ્તાર વધારી દીધો છે. એકજ શરીરમાં હજારો દરદો અને તેનાં હજારો કારણો હોય એ સંભવતું જ નથી. જ્યારે એ અસંભવિત છે ત્યારે સંભવિત વાત એ છે કે, અનેકરૂપે અનેક સ્થાનમા દેખાતાં દરદો ભાસે છે ઘણાં, છતાં તેનું કારણ એકજ છે, અને કારણ એકજ હોય તો તેનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ, એવો સિદ્ધાન્ત નક્કી થાય છે અને એ સિદ્ધાન્ત ઉપર ડૉ. કુન્હેનું આ ઉપચાર શાસ્ત્ર રચાયું છે.

એટલા માટે આ ઉપચાર પદ્ધતિને અશાસ્ત્રીય અથવા અનાદરણીય ઠરાવી શકાશે નહિ. જો આ પદ્ધતિને શાસ્ત્રીય અને આદરણીય ઠરાવીશું તો ડૉ. કુન્હેની આ ઉપચાર પદ્ધતિ અને બીજી પ્રચલિત એલોપથી, આયુર્વેદ, યુનાની વગેરે ઉપચાર પદ્ધતિઓ વચ્ચે શું અને કેટલો ભેદ છે, તે વિચારવું બાકી રહે છે. આયુર્વેદનો અનુયાયી છતાં આ સ્થળે મારો અભિપ્રાય સ્પષ્ટપણે આપવામાં હું અચકાતો નથી. જ્યાં સુધી આયુર્વેદના અનુયાયીઓ પંચકર્મ અને ત્રિદોષ (વાત પિત્ત કફ) વાદની વાસ્તવિક મર્યાદામાં રહીને ઉપચાર કરશે ત્યાં સુધી ડૉ. કુન્હેની રોગ નિદાનની અને ઉપચારની પદ્ધતિ સાથે એકતાલ થવામાં બાધ

આવશે નહીં. પણ બાજીગરના ખેલની પેઠે, શારીરિક વિકારોની આ માયાવી સૃષ્ટિમાં ડૂબ્યા પછી પતો લાગે એમ નથી; એકજ માયાના જુદા જુદા ખેલમાં દશ્યમાન થતાં સ્વરૂપોને દેખીને કાર્ય કારણની જુદી જુદી કલ્પના કરીએ છીએ. એવીજ રીતે શારીરિક દરદોની આ સૃષ્ટિમાં દરદોનાં કાર્ય કારણની અનેક કલ્પના કરવામાં આવે છે અને નિદાન તથા ઉપચારની પણ એક ગુંચવણ ભરેલી સૃષ્ટિ રચાણી છે. આ સ્થિતિમાં અગાઉ કહી ગયા તે પ્રમાણે, આ છેલ્લી ઉપચાર પદ્ધતિઓ અથવા તેના ઉપચારકો વારંવાર ગુંચવણમાં પડીને ભૂલને પાત્ર બને, એવો સંભવ છે. અમે સ્વયં અનુભવ્યું છે કે, નિદાન અને ઉપચારમાં આપણે વૈદો તથા ડાક્ટરો વારંવાર ભૂલો કરીએ છીએ અને એ ઉપચાર જેટલો દરદીઓના લાભમાં જતો હોય, એટલોજ ભૂલવાળો ઉપચાર દરદીઓના ગેરલાભમાં પણ જતો હોય, એવો ભય છે. અરે, પૃથ્વી ઉપરથી દરદો અને દરદીઓની સંખ્યા ઓછી નહી થવાનાં અનેક કારણોમાં વૈદક ઉપચારકોની આવી ભૂલોને પાત્ર ઉપચાર પદ્ધતિને પણ એક કારણરૂપે આગળ મૂકી શકાશે.

ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ ભૂલને પાત્ર નથી, એમ અમે કહેતા નથી. તેમાં પણ ભૂલ થઇ જવાનો સંભવ છે. ક્યાં કેટલો દોષ એકઠો થયો છે, અને એ દોષને દૂર કરવામાં કટિસ્નાન તથા બાષ્પ સ્નાન એ બેમાના ક્યા પ્રકારનો જળપ્રયોગ વધુ હિતકારક થશે, તે નક્કી કરવું, એમાં પણ શારીરિક રચના સંબંધી જ્ઞાન, વિદ્વતા અને અનુભવની જરૂર છે.

ડૉ. કુન્હેની ઉપચાર પદ્ધતિ આપણા દેશમાં હજી શરૂ થઇ નથી. અલ્પ પ્રમાણમાં તેના ઉપાયો ચાલે છે, અને તે પદ્ધતિના અનુયાયીઓ વૈદ કે ડાક્ટર વર્ગના થોડાજ હોય છે. જે થોડાક અનુયાયીઓ છે તે સામાન્ય લોકો (lay men) છે, અને આ જળ પ્રયોગોમાં કુશળ (expert) ગણાતા ઉપચારકો પણ વૈદવિદ્યાથી કે તેના બારીક નિયમોથી અનભિજ્ઞ જોવામાં આવે છે, તે વળી મોટી ખામી છે. દરદોનું કારણ એકજ છે, અને તેથી તેનો ઉપાય પણ એકજ હોવો જોઇએ, એવો સિદ્ધાન્ત બોલવામાં જેટલો સહેલો છે એટલો તે ઉપચાર કરવામાં સહેલો ન હોવો જોઇએ. આવા એકદેશી સિદ્ધાન્તને અનુસરીને સૌ કટિસ્નાન કરવા મંડી જાય, એટલું બસ નથી. દરદીના શરીરનું બંધારણ, દોષનું સ્વરૂપ, અને પ્રકૃતિ વગેરે વાતો સૂક્ષ્મ રીતે સમજી લીધા પછીજ આ ઉપચાર થાય તો વધારે ઠીક, અને તેથી ડૉ. કુન્હેના ઉપચારો આયુર્વેદ કે એલોપથીના અનુયાયી વૈદ કે ડાક્ટરના હાથમાં હોય તો તે વધારે સલામત ભરેલું ગણી શકાશે. વૈદક જ્ઞાનથી અનભિજ્ઞ એવા જલોપચારકો દરદીઓને સર્વ રીતે સંતોષ આપી શકેજ નહિ. કેમકે વૈદવિદ્યાના સૂક્ષ્મ જ્ઞાનના અભાવે તેઓ દરદીઓની અનેક શંકાઓનું સમાધાન કરી શકે જ નહિ, અને કરી શકતા નથી, એવું અમારા અનુભવમાં આવ્યું છે. આ એક ખામી છે, અને તેમાં સુધારો થવાની જરૂર છે.

આ પ્રસ્તાવનાની સમાપ્તિ કરતાં છેવટ એટલુંજ જણાવવું બસ થશે કે, આ પુસ્તકનો વિષય અને તેના કર્તાનો સિદ્ધાન્ત ઉત્તમ છતાં એ ઉપયોગી સિદ્ધાન્તનું લોકોમાં શિક્ષણ આવા ગ્રંથદ્વારા જેવી શુદ્ધ સરલ ભાષામાં થવું જોઇતું હતું તેવું નથી થયું; તે ખામી ભવિષ્યમાં એટલે બીજી આવૃત્તિમાં અવશ્ય સુધારી લેવામાં આવશે.

મુંબઇ.
તા. ૧-૭-૧૯૨૦.

ર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા.

ભાગ ૧ લો.

ભાગ ૨ જો.

ભાગ ૩ જો.

ભાગ ૪ થો.

અભિનવ વૈદ્યશાસ્ત્ર.

(ડૉ. કુન્હેની જલચિકિત્સા.)

ભાષણો. *Vallabhjee Ramje*

૧. દરદો સારાં કરવાની નવી સાયન્સની શોધ હું શા ઉપરથી કરી શકયો ?

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો,

માણસ જાતના સ્વભાવની એવી ખાસિયત હોય છે કે જ્યારે તે અમુક બાબતસર શોધ કરે છે ત્યારે તેને તે એકદમ જાહેરમાં લાવી દેતો નથી; પણ પોતાના જાત ભાઇઓને તેને લગતું જ્ઞાન આપવાને સારૂ પોતાની શોધ જાળવી રાખે છે અને તેને પરિપકવ થવા દે છે. આ ખાસિયતમા જો કે કાંઇક અભિમાનનો અંશ આવેલો છે, પણ તે માણસ જાતના સ્વભાવને પુરેપૂરી રીતે બંધ બેસ્તું થઇ પડે એવું છે. સામાન્ય રીતે, એક શોધકને બાહારનો ભભકો નહિ પણ ગમતો હોય, તો પણ તેણે સત્ય તો જાહેર કરવું જ જોઇએ. એ રીતે આજ છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષ થયાં મને જે જાતી અનુભવ થયેલો છે અને તે દરમ્યાન મેં જે ચાલુ મહેનત લીધી છે, તેનું પરિણામ હું તમો સન્મુખ રજુ કરૂં છું. ભવિષ્યની ઓલાદ મારી શોધખોળ માટે શો અભિપ્રાય બાંધે છે તેની ઉપરજ હું તે છોડીશ; પણ જે કામમાં મારી જીંદગી અર્પણ કરી છે, તે ફક્ત ચોખ્ખા અને સાદા જ્ઞાનને જ આભારી નથી; પણ અહિંયાં તો કામના જે બ્હેવારૂ પરિણામો નીપજવા પામ્યાં છે અને એ જ્ઞાનમાંથી જે બ્હેવારૂ તત્વો પેદા થયાં છે, તેની સાથે આપણને કામ છે.

ત્યારે જો મારા જાતભાઇઓ વચ્ચે મારા શિક્ષણનો ફેલાવો થાય અને મને એક ઊંટ-વૈદ ગણવામાં ન આવે તો જીવતાજાગતા વિષયો ઉપર મેં જે સચ્ચાઇ ભરી બાબતો શોધી કાઢી છે તે સર્વેને જાહેર કરવાની મારી ફરજ છે. પહેલાં તો દરદ સાજાં કરવાની મારી નવી રીત મેં કેમ તૈયાર કરી તે વિષે હું ટુંક હકીકત આપીશ.

હું અવ્વલથી કુદરતને ચાહનારો હતો. જ્યારે જ્યારે હું જંગલો કે મેદાનોમાં ભટકતો હતો, ઝાડપાનને ઉગતાં જોતો અને જાનવરોને દોડતા જોતો ત્યારે હું ખુશ થતો. તે વખતે કુદરત અને તેના કાયદાઓ શું છે તેનો અભ્યાસ કરવાને મને હંમેશાં લાગણી પેદા થતી. વળી, જાણીના ગોધંટા શું જણાવે છે તે જાણવાની પણ મારામાં જિજ્ઞાસા પેદા થતી. હવે હું શોધક કેમ થયો તે જણાવતાં હું કહીશ કે જેમ બીજા આદમીઓ તેમજ પ્રજાઓને શિક્ષણ આપનારની જરૂરીઆત છે, તેમ મને પણ જરૂરીઆતે શોધક બનાવ્યો.

વીસેક વર્ષ ગયા બાદ મારા શરીરની ગતિ બરાબર ચાલતી બંધ પડી અને મારાં ફેફસાં અને માથામાં દરદ થવા લાગ્યું. પહેલાં તો તબીબોની મદદ લીધી પણ કાંઇ વળ્યું નહિ. સાચું કહું તો મને તેઓપર વિશ્વાસ પણ નહિ બેઠો. મારી માને ચાલુ માંદગી લાગુ પડી હતી ને તે બિચારીએ વર્ષોસુધી દાક્તરોની દવાનાં ફાંફાં માર્યાં પણ બધું નકામું. તેઓ અમને કહેતાં કે તબીબોનું મોઢું જોતા નહિ, કેમકે બધી મુશ્કેલીઓ તબીબોથીજ શરૂ થાય છે. મારા બાપની જીભ બીલકુલ ખરાબ થયેલી હતી. તેમણે હોજરીનું કેન્સર લાગુ પડેલું ને કંઇક તબીબોનો ઉપચાર લીધા છતા તેઓ માર્યા પડ્યા! એવામાં ૧૮૯૫ ની સાલમાં "નેચર ક્યુઅર" એટલે કુદરતી રીતે દરદ સારાં કરનારાઓના મંડળ વિષે મેં સાંભળ્યું. સેવકને જિજ્ઞાસા પેદા થઇ, તેથી હું ત્યાં જવા લાગ્યો. મંડળમાં બધા જોઇએ તો મજબૂત અંગવાળા હતા ને તે મંડળનો વડો મેલ્ટઝર હતો. સભામાં મેં પૂછ્યું કે "ભાઇ, મારાં ફેફસાંમાં દરદ થાય છે, એવું કેમ?" મેલ્ટઝરે સલાહ આપી કે એને દબાણથી ચંપી આપો. મેં તેમ કર્યું ને ફાયદો થવા લાગ્યો. ચાર વર્ષ બાદ એટલે ૧૮૯૮ માં મારા ભાઇને ભયભરી બિમારી લાગુ પડી. તેને પણ દવા વગર સાજો કરવાની અજમાયશ લગાવી જોઇ. **થીઓડોર હાન** નામનો એક બીજો કુશળ તબીબ હતો ત્યાં મારો ભાઇ ગયો. થોડાક દિવસ બાદ તે સારો થઇને પાછો ઘેર ફર્યો, એ દરમ્યાન મારી શ્રદ્ધા વધુ ને વધુ દૃઢ થતી ગઇ અને દવા વગર દરદો સાજાં કરવા વિષે મારૂં મન ચોક્કસ થઇ ગયું.

પણ મારૂં ફેફસું હજુ કાંઇ સદંતર સુધર્યું નહિ. મારાં માબાપે મને જંતુઓનો જે વારસો આપેલો તે તો વધ્યે જ ગયો અને તેમાં વળી પાછળથી ડાક્ટરોની દવાઓ ખાધેલી તેથી દરદમાં વધારો થઇ ગયો. મારી હાલત દિનપર દિન બગડતી ગઇ, ને દરદ તો કહે કે મારૂં કામ! વારસામાં કેન્સર લાગુ પડેલું તેથી ફેફસાં સદંતર કોહી ગયાં ને માથામાં દરદ એવું થાય કે ખુલ્લી હવામાં બાહાર જાઉં ત્યારેજ કાંઇ રાહત મળે. ઉંઘ ને ભૂખ તો જાણે મરીજ ગઇ! તે વખતે હું દેખાઉ તો તાજો માજો, પણ નહિ, અંદરથી બધો હું સડી ગયલો હતો. પણ દવા વગરજ સાજા થવાનો કુદરતી એલાજ અજમાવવાનો મેં ઠરાવ કર્યો. બાથ લીધા, ડુશ લીધા, એનીમા (બસ્તિ) લીધી, અને કુદરતના કાયદા પ્રમાણે બધું કર્યું ને કાંઇ નહિ તો થોડૂં ઘણું પણ દુઃખ હળવું થયું. આ વખતે મેં કુદરતના કાયદાનું અમુક અવલોકન કર્યું, કે જેના ઉપર દરદોને સાજા કરવાનો મારો નિયમ રચાયલો છે. મેં તેનો અમલ મારા ઉપરજ કર્યો અને મારી અજમાયશ ફતેહમંદ નીવડી. બીજાઓ મારી પૂંઠે ચાલવા લાગ્યા. અને જે ઓજારો વડે મેં કામ કરવા માંડ્યું તે પણ પુરતી રીતે સરસ નીવડ્યાં. ખરો રોગ શું છે અને તે ક્યાં લાગુ પડ્યો છે, તે પણ હું શોધી કાઢવા લાગ્યો. જ્યારે હું એમ શોધી કાઢતો ત્યારે લોકો મને હસી કાઢતા અને મારા નિયમો સ્વિકારવા તિરસ્કારથી ના પાડતા. એવા લોકોમાં સાધારણ ધંધાદારી તબીબો હતા, એટલુંજ નહિ, પણ દવા વગર દરદો સાજા કરનારા વૈદો પણ હતા. માણસજાતને સુખ મળે એ ઇરાદાથી મારાં ઓજારો મફત વાપરવા સૌને મેં આપવા માંડ્યાં, પણ ધંધાદારીઓએ તો તેમને ભુળ ખાતાંજ રાખ્યા!

એ ઉપરથી મને લાગ્યું કે, રોગનું મૂળ શોધી તેને સાજું કેમ કરવું ને દરદો સાજાં કરવાનાં ઓજારો શોધવાં, તથા અમુક દરદ કેવી રીતે પરખવું, તેને માટે મારા પંડ ઉપર કે ઓળખીતાં પારખીતાંઓમાં મારા અનુભવનો ઉપયોગ કરવો એથી કાંઇ સાર્થક થવાનું નથી;

પણ મારે જાહેર પ્રજાનેજ અપીલ કરવી અને જાહેર રીતેજ થોડાક કેસો સાજા કરીને, જુ દવાની રીત ઉપર મારા કુદરતી ઉપાયો સરસાઈ મેળવે છે, એમ દર્શાવી આપવું, એથી મારી ફતેહનો પાયો રચાશે, એમ મને લાગ્યું.

પણ એમ જો કરવા જાઉં તો મારી ફેક્ટરી કે જે દિવસના ચોવીસ કલાક કા કરતી હતી તેને તાળાં મારવાં પડે, ને મારે તો ધંધોધાપો છોડીને બસ એનીજ પૂંઠે લ ગવું જોઇએ. નફામાં ખોટ, લોકોનો તિરસ્કાર ને ફીટકાર; શું કરવું, શું ન કરવું, તેનો વાં સુધી વિચાર કર્યો પણ કશો કડચો થયો નહિ.

૧૮૩૩ ના ઓકટોબર માસમાં ઉપચારનું મેં એક કારખાનું જ ખોલ્યું. પહેલાં ર દર્દીઓ બહુ થોડા આવવા લાગ્યા. થોડાક કેસો સારા થયા પછી ધીમે ધીમે કોઈ બાથ મા તો કોઇ નેચર ક્યુઅર માટે આવવા લાગ્યા. જેઓ સાજા થયાં તેઓ મારી મફત જાહેરા આપવા લાગ્યાં. હું એમ કહેતો કે રોગને પારખવા સારૂં હંમેશાં મોઢાની પરીક્ષા કરવી. એ કરવાથી હજારો દરદીઓનાં દરદો હું પારખવા લાગ્યો, ને વળી ભવિષ્યમાં શું બનશે, જણાવવા લાગ્યો. છેલ્લી બાબત પર હું ઘણો ભાર મૂકું છું, કારણકે તેથીજ એક તંદુરસ્ ઓલાદ પેદા થવા પામશે.

છેલ્લાં આઠ વર્ષ થયાં મારો અનુભવ ઘણો વધી ગયો છે. તે પરથી મને માલુમ પડતું જાય છે કે, મારી શોધખોળની સચ્ચાઇ ખરીજ છે. મારી પોતાની તંદુરસ્તી જેન પહેલાં મેં આશા મૂકી હતી તે મારી નવી રીતથી ઘણી સુધરી ગઇ છે, તે એટલે સુધ કે મારા કામનો ભારે બોજો મારે ઉપાડવો પડે છે, તે છતાં તે હું ઉપાડી શકું છું. સ રોગો પર એક લાગુ પડે તે ઉપાય જે હું માનું છું, તે (Sitz Bath) "સીટઝ બાથ" ના મથી ઓળખવામાં આવે છે. "હું કહું છું કે દરેક રોગ સારો થાય છે, નહિ કે દરેક દર્દી", કારણકે જ્યારે શરીર એટલું બધું નબળું બની જાય છે કે દવાની અસર થતી નથી ત્યારે મારી શોધ મુજબ જો કે દર્દી સદંતર સાજો થતો નથી તોપણ તેનું દરદ તો ઓછું થાય છેજ.

બાનુંઓ અને ગ્રહસ્થો ! આજે પા સદી સુધી એક જબ્બર રોગ સામે ટક્કી રહી તેમાંથી મારી શોધ મુજબ હું બચવા પામ્યો છું, એમ જણાવતાં મને ભારે ખુશાલી ઉપજે છે. તે ઉપરાંત વળી બીજાંઓ જે એવી રીતે પીડાતાં હોય તેમને બચાવવાની પણ શોધ મેં કરી છે, કે જે મોટા તબીબો કરી શક્યા નથી. જો કે એમ કહેવું એ બડાઈ છે, પણ ખાત્રીથી માનજો કે મારી શોધ ખરી છે. મને કદાચ ઉંટવૈદ તરીકે ઓળખવામા આવે, કારણકે હું કાંઈ તબીબી કૉલેજમાં જઇને શીખી આવ્યો છું? પણ તે સર્વ ટોણાં ટપલાં ખાવા હું તૈયાર છું; કેમકે દુન્યામાં જે મહાન શોધકો થઇ ગયા છે, ને જેઓ દુન્યાનું વધતામાં વધતું ભલું કરી ગયા છે, તે સર્વને ઠગારા તરીકે ઓળખવામાં આવતા હતા; દાખલા તરીકે, **પ્રીસનીટ્ઝ** કે જે એક ખેડુત હતો, **શ્રોથ** હેલકરી હતો, **ફ્રેન્ક** એક જંગલનો રખેવાળ હતો, એ સર્વે શોધકો તથા મહાન પુરૂષો થઇ ગયા છે.

હવે જુના વખતથી ચાલતા આવેલા દવાના ઉપાયો જેમને એલોપથી, હોમીઓપથી, વિગેરે નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તે કુદરતી એલાજથી જુદાજ પ્રકારના છે. મારી રૂઢીની બરાબર સમજણ પડે, તે માટે હું લોકોને અસલી ઉપચારની રૂઢીઓ જેવી કે, હોમી-

ઓપથી, એલોપથી, વિગેરેની ખુબીઓ તથા ખામીઓ આપણા કામમાં લાગેવળગે એટલી જણાવીશ, પછી તે માનવાનું અને નહિ માનવાનું કામ દરેકના મગજ ઉપર આધાર રાખે છે. પણ મારી રૂઢીને બરોબર સમજાવવા માટે, એ અસલી રૂઢીઓથી મારી રૂઢી કયાં જુદી પડે છે, અને કયાં મળતી આવે છે, તે જણાવવાની મને ફરજ પડે છે, કે જેથી તેની ખામીઓ તથા ખુબીઓ કયાં સમાયલી છે તે લોકો સમજી શકે.

એ સર્વે ઉપાયોમાં ખામીઓ શું છે, તે આપણે છુટી છુટી જોઈશું. પહેલાં લઈએ **એલોપથી.** એમાં તબીબી વસાણાં વડે કે ઓપરેશન વડે દરદ સાજા કરવામાં આવે છે. એ અને નેચર કયુઅરમાં એક એ સરખામણી છે કે, બન્નેમાં માણસનાં શરીરનીજ વાત આવે છે, બાકી બીજું બધું એકબીજાથી સદંતર ઉલટું હોય છે. એલોપથીના ઉપાયોથી હું કહું છું કે દર્દીઓને ઝેર આપવામાં આવે છે; અને જે કહેવામાં આવે છે કે અમુક દવાથી માણસ સાજુ થઇ ગયું એ ખોટું છે. એથી વળી બીજા પ્રકારનું દર્દ ઉભરી નીકળે છે. જો નવી શોધ મુજબ દર્દીઓનો રોગ મટાડવામા આવે તો વાઢકાપ જેવું કાંઈ રહેશેજ નહિ.

હવે **હોમીઓપથી** લ્યો. દવામાં પૂર્ણ એતેકાદ રાખવા સામે જે લડત ચલાવવામાં આવે છે તેમાં હોમીઓપથી એક આવકારદાયક તત્વ થઇ પડે છે. એમાં તબીબી વસાણાંનો નહિ જેવો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તેમજ ખોરાક બહુ ચોક્સ પ્રકારનો જ લેવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ રીતે આ સાયન્સ અમારી નવી સાયન્સને લગભગ મળતી આવે છે. ખોરાક સંબંધી એ સાયન્સ કાંઇ ખાસ ધોરણ બાંધતું નથી અને વળી વસાણાનું જે પ્રીસ્ક્રીપ્શન આપે છે, તે પણ ઇજા રહિત હોય છે.

નેચરકયુઅર ઉપલા સઘળા ઉપાયો કરતાં બહેતર છે. આ પદ્ધતિ શોધી કાઢનારાઓમાં **પ્રીસનીટ્ઝ, શ્રોથ, હોસ અને થીઓડોર હાન**નાં નામો મુખ્ય આપી શકાશે. જ્યારે આ પદ્ધતિની પહેલવહેલી શોધ થઇ, ત્યારે જડ વસ્તુઓના ગુણ, રૂપ, વિગેરે તરફ પૂરતું લક્ષ આપવામાં આવ્યું નહોતું; વળી કુદરતના જે કાયદાઓથી એ વસ્તુઓપર ફેરફાર થાય છે તે તરફ પણ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું નહોતું; ટૂંકામા બોલીએ તો, પહેલાં રોગના ખરા ગુણની શોધ કરવામાં આવતી નહોતી. મારી શોધખોળનું તાત્પર્ય કુદરતના કાયદાના જ્ઞાનપર સ્થાયલું છે. વળી રોગ પારખવાની મારી જે રીત છે તે જુના વિચારના ઢબની છે. અસલની નેચરકયુઅર રૂઢી પ્રમાણે, જે ચીજો શરીરમા ફરી ફરીને ચોક્સ ભાગોમાં જઇને એકઠી થાય છે, તેની તપાસ કરવામાં આવતી ન હતી. આથી થતું એમ કે દર્દના મુળ પાયા ઉપર ધ્યાન પહોચતું નહોતું. મારી રૂઢી પ્રમાણે તેમ થતુંજ જોઇએ. નવી સાયન્સ મુજબ માણસના ચહેરા અને તેના ગરદન ઉપરથી તેની તંદુરસ્તી પારખી શકાય છે. અને ચહેરા ઉપરથી પ્રકટતી નિશાનીઓ આ સાયન્સથી ઓળખી શકાય છે.

નેચરકયુઅર મુજબ પાણીને જુદા જુદા આકારોમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે, દાખલા તરીકે, એનીમા (anima), ડુશ (douche), શાવર–બાથ (shower bath), સીટઝ-બાથ (Sitz bath), સ્ટીમબાથ (steam bath), વિગેરે. આ તો ઉપાય બહુ થઇ ગયા; પણ જો રોગના ખરા ગુણની આપણને માહિતી થાય તો એમાંનો એકાદ ઉપાય બસ થશે. નવી સાયન્સ મુજબ પાણીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ સહેલો બનાવવામાં આવ્યો છે.

નેચરક્યુઅર મુજબ ખોરાક અમુક નિયમસર જ લેવો એમ કાંઇ નથી, પણ દરદ સાજાં કરવાની નવી સાયન્સ મુજબ કુદરતના કાયદા ઉપર રચાયલી ખોરાકની રૂઢી તો અખત્યાર કરવીજ પડે છે. મારી નવી સાયન્સને હું નીચે મુજબ નામ આપીશ:–" દવાનાં વસાણાં અને શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) વિના દર્દો સારાં કરવાની નવી વિદ્યા. "

મારી સાયન્સની શોધખોળ પાછળ મેં શીશી અજમાયશો કરી છે તે હું અત્રે સર્વે જણાવીશ નહિ; પણ એટલું નક્કી છે કે રાસ્ત માર્ગ મેળવવા પહેલા મારે ઘણાક કઠણ માર્ગો પસાર કરવા પડ્યા હતા.

પહેલો અને મૂળ સવાલ એ છે કે, તમે કયા શરીરને તંદુરસ્ત યા નાતંદુરસ્ત ગણશો ? આજે તો સહેજ રૂમેટિઝમ (વા) થયો હોય તો કહેશે કે, બા, એને સહેજ રૂમેટિઝમ છે. બાકી એ તો સદંતર તંદુરસ્ત છે. પણ એની મતલબ તો એટલી જ કે શરીરના બધા ભાગો છુટા છે અને જો એકની ઉપર અસર થાય તો બસ તેજ ભાગ બગડે, બાકી બીજા ભાગો તો સલામતજ રહે ! ઘણું અજબ જેવું છે કે, જુની રૂઢી આ વિચારને ટેકો આપે છે. પણ એટલું ભૂલવું જોઇએ નહિ કે શરીર એક આખો ભાગ છે અને જો તેના એક અવયવ પર અસર થાય તો તેની સાથે બીજાઓને પણ ખમવું પડે. ધારો કે તમને દાંતની વેદના થાય છે. તે વેદના તમારી નસો અને લોહીમાં આખા શરીરને થશે. એક નાના આંગળામાં હાડકાને ઇજા થાય છે, યા તો પેટમાં દુઃખાવો થાય છે, તો આપણાથી શરીરનું કે મગજનું કામ થતું નથી. આવી રીતે એક દુઃખ બીજા દુઃખને ઉત્તેજન આપે છે, અને જો તે વેળાસર નહિ અટકાવ્યું હોય, તો એક યા બીજી રીતે હંમેશનું તે દરદ આપણી જાણ વિના ખમવું પડે છે. ત્યારે, એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ રહેવાય કે જ્યારે તેના સર્વે અવયવો સાધારણ સ્થિતિમા હોય છે અને કામકાજનો બોજો ઉપાડી લે છે. વળી દરેક અવયવ માટે જે કામ નિર્માણ કરેલું હોય તે કામ કરવાની શક્તિ તેણે ધરાવવી જોઇએ. જો તેમ નહિ થાય તો સમજવું કે તેની ઉપર અમુક અસરો થવા પામી છે. હવે નોરમલ એટલે કુદરતી શક્તિ શું, તેનો પણ અંદાજ કરવાનો છે. એ જાણવા માટે જેઓ ખરેખરા તંદુરસ્ત માણસો હોય તેમનો અભ્યાસ કરવો ઘટે છે. પણ એવો એક પણ માણસ મેળવવો મુસ્કેલ થશે, કેમકે આજે કોઇનું માથું દુખશે તો કાલે દાતમા દુઃખાવો લાગશે. એટલે ગમે એવો તંદુરસ્ત માણસ હોય તેને પણ કાંઇનું કાંઇ દુઃખ તો રહેશેજ. ત્યારે શરીરનો સાધારણ આકાર શું હોવો જોઇએ, એ ઉપર આપણો સવાલ આવીને અટકશે. વળી જેઓ માંદા હોય અને જેઓ તંદુરસ્ત ગણાતાં હોય તેમની વચ્ચે મુકાબલો કરીને આપણે આપણું તાત્પર્ય ખેંચી શકીશું.

રોગથી માણસના શરીરમા ફેરફાર થાય છે, તેના આપણે જાણીતા દાખલા લ્યો. કેટલાક લોકો જાડાપણાનો રોગ સહન કરે છે, એથી તેમનું શરીર ગોળ દડા જેવું થાય છે. બીજા હાથપર, સુકાયલી લાકડી જેવા આદમીનું શરીર હો, તેમા સહેજ પણ ચરબી નહિ હશે. બન્નેમા રોગનાં ચિન્હો છે. વળી, જો મોઢામા દાંત નહિ હોય તો આખો ચહેરો બગડી જાય છે; જો મંધીવા થયો હોય તો સાધાથી શરીર બગડી જાય છે, વિગેરે. આથી શરીરના અવયવો પર એવી માઠી અસર થાય છે કે એક સાધારણ બાળક પણ કહેશે કે રોગનાં ચિન્હો તે શરીરમા છે. એક તંદુરસ્ત આદમીની આખ ચોખ્ખી અને સાફ હશે,

તેનો ચહેરો કદરૂપો હશે નહિ. પણ ચહેરો ક્યારે પોતાનો ખરો આકાર ધરશે એ ચોક્કસ જાણવું મુશ્કેલ છે. તે વાત જે પારખી આપે તેની અવલોકન શક્તિ બેશક વધારે છે. ધારો કે એક આદમીને આપણે લાંબે વખતે મળીએ છીએ અને તેના શરીરમાં બીગાડ થયો છે. હવે આપણે તેનામા ફેરફાર જોઈશું, પણ તે શાને લીધે થયો તે આપણે કહી શકીશું નહિ. એ ઉપરથી એટલું તો નક્કી છે કે એક આદમીનો રોગ તેના ચહેરા પરથી આપણને માલૂમ પડી આવે છે, ખાસ કરીને તેના ગરદન પરથી અને તેના માથા પરથી; આ અગત્યની પરીક્ષા છે.

દરેક આદમી પોતાનો રોગ શોધી કાઢવામાં ફતેહ પામે એમ હું કાંઇ કહેતો નથી. પણ એમાં ઘણુ ખંત અને મહેનત જોઇએ છીએ. જે લોકોને મોઢા ઉપરથી દરદો પારખવાની રૂઢી માટે વધુ અભાસ કરવો હોય, તેઓ માટે "માઇ હેન્ડબુક" (My Hand Book) નામની ચોપડી ઉપયોગી થઈ પડશે. હું એક બીજી બાબત જે તંદુરસ્તી પીછાણવાની એક ચાવી માત્ર છે તે તરફ તમારૂં ધ્યાન ખેંચીશ.

જ્યારે દરેક રોગની બાબતમા આખું શરીર પીડાય છે ત્યારે શરીરનો અમુક ભાગ કેમ કરે છે તે જો આપણે જાણીએ તો આખી તંદુરસ્તીની પારખ કરી શકીયે. હવે આપણે એવા અવયવોને લેવા જોઇએ કે જેનાં કામો ચોક્કસ હોય છે અને જેની પરિક્ષા તરત થઇ શકે છે. તેવા અવયવો હોજરીને લગતા છે. જો તમારી પાચન શક્તિ સારી થાય તો દિવસે દિવસે તમારૂં શરીર મજબુત અને તંદુરસ્ત થતું જશે. ખાધા પછી જે પચી શકે તેમાંથી શક્તિ મળે છે, જ્યારે બાકી રહેલો ભાગ બાહાર નીકળી જવો જોઇએ. ઘોડા જેવાં જાનવરો શું કે પક્ષીઓ શું, આ બાબતમાં આ વાત તમો દરરોજ જોશો.

પછવાડેના કુલ્લા કુદરતે એવા બનાવ્યા છે કે જે બાહાર કાઢી નાંખવા જેવી વસ્તુ (મળ) હોય તે બરાબર પોચી અને બનેલી હોય નહિ ત્યાં સુધી તે નીકળતી નથી; અને જ્યારે તે પોચી પડે છે ત્યારે તે બાહેર આવે છે. "એમ આઇ વેલ ઑર સીક" (Am I well or sick?) નામના મારા એક ચોપાનીઆમાંથી એ બાબતની વધુ વિગત મળશે.

સાહેબ લોકો જે ટૉઇલેટ વાપરે છે તે માંદાં આજારી આદમીઓ માટે મોટા ફાયદા કરનારાં હોય છે, પણ જેઓ તદ્દન તંદુરસ્ત હોય તેમને માટે તે કામનાં નથી.

મારા કહેવાનો અર્થ એમ નથી કે જે આદમી ખરેખર તંદુરસ્ત નહિ હોય તેણે એમ ધારવું કે ટૉઇલેટ-પેપર વાપરવાનું જો તે બંધ કરે તો તેથી તેને આચન્દે ફાયદો થશે. સામું એમ છે કે જેઓની તબિયત સારી નહિ હોય તેઓએ એ વાપરવું કે જેથી કરીને સફાઈ સુઘડાઈ જળવાય. એ રીતે દરેક આદમી પોતાની પાચન શક્તિ પરથી પોતાની તંદુરસ્તીનું માપ કરી શકશે, એમાં મને પૂરતો વિશ્વાસ છે.

એક તંદુરસ્ત આદમીને જીંદગીમાં સુખ ઉપજે છે અને કશું દુઃખ થતું નથી. કામમાં તેને મોજ રહે છે ને જ્યારે તે થાકી જાય છે ત્યારે તે ઉંઘમા કેટલાક મધુરા કલાકો પસાર કરે છે. તેને કુટુંબ કબીલા તરફથી કશી ચિંતા નથી, કારણ કે પોતાની શક્તિથી તેમની જરૂરીઆતો તે પૂરી પાડે છે. એક માણસ જો તંદુરસ્ત હોય તો તેને પોતાનાં બચ્ચાં ઉછેરતાં સ્હેજ પણ મુસ્કેલી નડતી નથી. તેનાં બચ્ચાં પણ તંદુરસ્ત હોય તો તેમને કેળવવાની કે ઉછેરવાની તેને જરા પણ તસ્દી પડતી નથી. ટૂંકામાં કહું તો કુદરતી વચણને લીધે હું

સાયન્સ તરફ હળ્યો. સખ્ત માંદગી અને જૂના પૂરાણા તબીબેા તરફનેા કડવેા અનુભવ હતેા, એથી હું નેચર કયુઅર તરફ ખેંચાયેા. વળી, નેચર કયુઅરથી પણ ફાયદેા નહિ થયેા ત્યારે મારી શેાધ ખેાળમાં હું આગળ વધ્યેા. રેાગને લીધે બાહારના અવયવેામાં જે ફેરફાર થતેા રહે છે તેનું અવલેાકન કરતાં ધીમે ધીમે મને માલૂમ પડતું ગયું અને જે રીતે ફેરફારેા થતા રહે છે તેમજ જ્યારે રેાગ સારેા થાય છે ત્યારે તે ફેરફારેા કેમ નાબુદ થાય છે, તે પરથી હું રેાગ અને તેની ઉત્પત્તિ વિષે જ્ઞાન મેળવી શકયેા.

મારા આવતા ભાષણમાં મારી શેાધ ખેાળનાં પરિણામેા હું તમેા આગળ રજુ કરીશ. એક રેાગની તાસીર કેવી હેાય છે, તે કેમ ઉત્પન્ન થાય છે, તેનું કારણ શું, અને તેને સાજો કેમ કરવેા, તે હું તમને તે વખતે જણાવીશ.

૨. રેાગની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તાવ એ શું છે ?

બાનુએા અને ગૃહસ્થેા,

રેાગ એ શું છે ? તેની શરૂઆત કેમ થાય છે ? તે કેમ જણાય છે ? વિગેરે અગત્યના સવાલેા છે. એ અગત્યતા જેમ માત્ર મેાઢેથી તેમ વ્હેવારૂ રીતે પણ જાણીતી છે; કારણ કે જ્યાંસુધી આપણે અમુક રેાગનું કારણ શેાધી કાઢીએ નહિ ત્યાં સુધી તેનેા ઉપાય હાથ લાગી શકે નહિ. આપણે અવલેાકનથી શરૂઆત કરીએ છીએ અને તે તાત્પર્યેાને અજમાયશથી ખરા તરીકે માનીયે છીએ.

પહેલાં તેા માંદા માણસેામાં જે ચિન્હેા જણાય તે ચિન્હેાનું અવલેા જે ખરાબ પછી જે ચિન્હેા હમેશાં ફરી ફરીને જણાય અને જે દરેક દર્દીના સંબંધમાઅને શેાધવાં પડશે.

આ ચિન્હેા અવશ્યનાં છે અને એક રેાગના ગુણ દેાષ વિષે તપાસ કરતાં એને આ-

...ી ચામડી ફાટી જશે. એ રીતે જ્યારે નસેા ફુલે છે ત્યારે શરીરપર પણ ...ે નસેાની વચ્ચે જે જગ્યા હેાય છે ત્યાં બાહારનેાં પદાર્થ ભરી નહિ ...ી નીચે નસેાની બાજુએ જથ્થેા ભરાઇ રહે છે; અને એ ગરદન અને ...છે. એજ રીતે શરીરની બીજી જગ્યાએ પર પણ નીકળી આવે, એ સ્વા- જા... ...ા કરતાં અગાઉ ડુંટીની બાજુએ એવેા જથ્થેા પહેલેા જણાય છે.

જ્યારે તે બહારનેા પદાર્થ નસેા વચ્ચેની જગ્યામાં હેાતેા નથી, ત્યારે તે માસવાળી નસેા આગળ એકઠેા થાય છે, જેથી તે બાહારથી તુરત માલુમ પડી આવે છે. જો એવા ઉપડી આવેલા ભાગેા ગરદન અને માથા ઉપર જણાય તેા તેઓ બીજે ઠેકાણે પણ જણાય તેમાં શી નવાઇ? જ્યાં સુધી પેટ ઉપર એવા ઉપસી આવેલા ભાગેા હેાય નહિ, ત્યાં સુધી ગરદન ઉપર જણાય નહિ. આથી વધુ ખુલ્લી રીતે તેઓ પેટ ઉપર પણ જણાય છે. બીજા હાથ ઉપર, પાતળા અને તવાયલાં માણસેાની નસેાની આસપાસ એ બાહારનેા પદાર્થ (Foreign matter-વિજાતીય દ્રવ્ય) એવી રીતે ગુંથાઈ જાય છે, કે જો આપણે તેઓને તપાસીએ તેા તે બાહારના પદાર્થની વચ્ચે ચીમળાઇ ગયેલીજ માલુમ પડશે.

વળી ચામડીના રંગમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી પણ રેાગ પરખાઇ આવે છે. તે જાણવા માટે નીચે નં. ૧-૨ વાળી બે આકૃતિઓ આપેલી છે તે જુવેા.

આકૃતિ નં. ૧



જલેાદરીના શરીરનેા આકાર.

આકૃતિ નં. ૨



ડૉ. કુન્હેના ઉપચાર પછીનેા આકાર.

તેમાંની પહેલી આકૃતિ જલંદર થયલા એક આદમીની છે. બીજી આકૃતિ તેનીજ છે પણ ચાર મહિના પછીની છે, કે જે દરમ્યાન તે મારી સારવાર હેઠળ રહ્યેા હતેા. એને ખરાબ પદાર્થ જવાના માર્ગે રેાગ કાઢી મેં મારી સાયન્સથી સાજેા કર્યો. એના શરીરના આકારમાં જે ફેરફાર થયેા છે તે ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે. એના ચહેરા પરથી માલૂમ પડશે કે એનું શરીર રેાગીષ્ટ પદાર્થ તેમાં હેાવાથી ફુલી ગયેલું હતું. હવે જે પદાર્થ એના અંગમાં હતેા તે એના શરીરની બનાવટમાં ઉપયેાગી હતેા કે કેમ તે એક સવાલ છે. એ વિષે એવી બીના છે કે, જ્યારે પદાર્થ એક બાજુએ એકઠેા થાય છે ત્યારે તે નિરૂપયેાગી

હોય છે. આપણે એકદમ જાણી શક્તા નથી, કે તે એકઠા થયલા પદાર્થથી દર્દ ઉભું થયું છે, અથવા તો જે દર્દ થાય છે, તેથી તે પદાર્થ એકઠો થવા પામે છે, પણ જેમ જેમ વધુ તપાસમાં આપણે ઉતરીએ છીએ તેમ વધુ જાણવાનું મળે છે, અને તે એ કે તે બાહારનો પદાર્થ એકજ બાજુએ વધુ થાય છે, અને બીજી બાજુ કરતા તે વધુ પ્રમાણમા જ્યાં પહેલાં શરૂ થાય છે ત્યાં રહે છે, અને એ બાજુ તેજ હોય છે કે જે તરફ આપણે સુતી વખતે પડખું વાળીએ છીએ. આ રીતે ગુરૂત્વાકર્ષણનો કાયદો (Law of Gravitation) આ ખરાબ પદાર્થને પણ લાગુ પડે છે. હવે એ બાજુ હંમેશાં રોગથી વધુ પટકાઇ પડે છે, એ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

વળી, આપણે એવા અનુમાન ઉપર આવીએ છીએ, કે જે પદાર્થ ત્યાં એકઠો થાય છે, તે તદ્દન બાહારનોજ હોય છે, તન્દુરસ્ત શરીરમાં કદી હોતો નથી; કેમકે જો તન્દુરસ્ત માણસને એકજ બાજુએ સુવાની ટેવ હોય, તો તેને પણ તે પદાર્થ એક બાજુએ એકઠો થાય નહિ.

એ પદાર્થ શરીરને પુષ્ટિ આપનારૂં તત્વ ધરાવતો નથી. કારણકે ઉપલો કાયદો (જે ખોરાકથી પુષ્ટિ મળે) તેને લાગુ પડતો નથી. વળી આપણી શરીર રચના એવી થયેલી હોય છે કે કોહેલો પદાર્થ બાહારજ નીકળી પડે છે. તેમ નહિ થાય તો ગુમડાં થઈ આવે છે અથવા પરસેવો થયા કરે છે, કે જે એ નકામો પદાર્થ ચામડી મારફતે બાહાર આવવાની નિશાની છે. આ ઉપરથી રોગ શું તે આપણે જોઇ શકીએ છીએ, રોગ એ બીજું કાંઇ નહિ પણ શરીરમાં જે બીનઉપયોગી પદાર્થ ભરાઇ રહે છે તે છે. જો ખરાબ પદાર્થ હોય તે આપણા શરીરમાંથી દૂર કરવામાં આવે તો રોગ દૂર થાય છે, અને શરીર સાધારણ તન્દુરસ્તી પકડે છે.

હવે સવાલ એ ઉભો થાય છે કે આ બાહારના પદાર્થનો ગુણ શો છે અને આપણા શરીરમાં એ દાખલ કેવી રીતે થઇ શકે છે.

પદાર્થ બે માર્ગે શરીરમાં દાખલ થાય છે; એક તો નાકવાટે ફેફસાંમાં અને બીજો મોંહાવાટે હોજરીમાં. આ બન્ને માર્ગોનું રક્ષણ કરનાર રખેવાળો રાખવામાં આવેલાં હોય છે. એ રખેવાળો તે નાક હવા માટે છે અને જીભ ખોરાક માટે છે.

સુંઘવાની અને સ્વાદ લેવાની ઇંદ્રિઓ જેવી નબળી પડી ગઇ કે તરતજ ખરાબ પદાર્થ તેઓ શરીરમાં લે છે. કેટલીક વખતે આપણે જોઇએ છીએ કે અમુક માણસો બીડીના ધુમાડા વચ્ચે બેસે છે અને જાણે ચોખ્ખી હવામાં દમ લેતા હોય તેમ લે છે. જીભનું પણ તેમજ છે. હાલમાં તીખાંખાટાં ખાવાપીવામાં આવે છે, એથી લોકોએ કુદરતી ખોરાકને સદંતર વીસારી મુક્યો છે.

પાચનશક્તિપર અકુદરતી ભાર મેલ્યાથી તે શક્તિ કેમ નાશ પામે છે. તેનો આપણે વધુ દાખલો લઇશું. એક ઘોડાને ચાબકા મારીશું તો જે કામ કરવાને તે શક્તિવાન છે તેના કરતાં થોડુંક વધુ કામ તે કરશે. એમ થોડોક વખત ચાલશે ખરૂં, પણ પછી તેથી તે જાનવરને નુકશાન થશે. એજ રીતે માણસની પાચનશક્તિ વિષે પણ છે. લાંબો વખત

સુધી એક યા બીજી વસ્તુ દવારૂપે યા દારૂરૂપે તેનું કાર્ય ચાલુ રાખશે, પણ પછી તેનું કુદરતી કામ ઓછું થતું જશે અને ફક્ત નામનુંજ કાર્ય બજાવશે. પછી તે તન્દુરસ્ત માણસ રોગ તરફ એટલો તો ધીમે ધીમે ઢળતો જશે કે તેને એ વિષે કશુંજ સમજાશે નહીં.

એક હોજરીમાં રોગ થયો હોય તે હોજરી કેટલો ખોરાક ખમી શકે, એ શોધવું મુશ્કેલ છે; એ દર્દી એક ફ્રુટ (ફળ) ખાય તો બસ છે; બીજું ખાધું તો ભારે પડે. દરેક રીતની હદ જાળવવી જોઇએ. **હદની બાહાર ગયા તો તેથી શરીરમાં ઝેર બાઝે છે.** જે ચીજ આપણે હોજરીમાં મૂકી તે જરપત થવાને માટેજ છે. આપણને ગમે તે ખોરાક આપણા પેટમાં આપણે ગળાવાટે ઉતારીએ છીએ, અને આપણી હોજરી તે કબુલ રાખે છે પણ તેવું આપણાં ફેફસાંની બાબતમાં નથી. જો ખરાબ હવા આપણા દમમાં જાય તો આપણને તે જરા ગમે નહિ. આપણા બાપદાદાઓ જે રીતે પોરીજ (Poridge)-(ખીર) બનાવતા, કે જેમાં ખરી શક્તિ રહેતી, તે પોરીજ હાલમાં ખાવી પડે તો કદાચ ઘણાને તે ખાવી ગમે નહી.

ખાધેલું જરપત નહિ થાય તો તેમાથી મળ ખરાબ બનવો જોઇએ. તેનો નિકાલ નહિ થાય તો શરીરમા બાહારનો રોગીષ્ટ પદાર્થ તેથી બને છે. ખાવાપીવામ મધ્યમપણું ધારણ કરવું એ સર્વ તન્દુરસ્તીનો મૂળ પાયો છે.

હવે એવી રોગીષ્ટ ચીજ જે શરીરમાં ભરાઈ રહે છે તેનું શું થાય છે? શરીરમાંથી તે બાહાર નીકળી જાય એમ શરીર કહે છે અને કુદરતી રસ્તાઓ વાટે તેને બાહાર કાઢી નાંખવા શરીર મથે છે. ફેફસાં વાટે દમ લઇએ છીએ એટલે હવા વાટે શરીર તે રોગી ચીજને કાઢી નાંખે છે. હોજરીમાંથી મળ તરીકે તેને કાઢી નાંખવામાં આવે છે અથવા સાબ, પરસેવો, વિગેરે કુદરતી માર્ગોએ તે નીકળી જાય છે.

એ રીતે જે અવયવો રોગીષ્ટ પદાર્થને બાહાર કાઢી નાંખે તે અવયવો ઉપર બહુ બોજો પડે ત્યારે તે પદાર્થ શરીરની અંદરજ પોતાનો માર્ગ શોધી લે છે અને પાચનમાં નુકસાન કરે છે. તેમ વળી લોહીની ગતિને પણ કેટલેક અંશે અટકાવે છે. આ જાતનો રોગીષ્ટ પદાર્થ જે માર્ગે મળ જાય છે તેની પાસેજ એકઠો થાય છે. એક વખત ત્યાં શરૂઆત થઇ કે તો તે ક્રિયા ઝડપથી બને છે, સિવાય કે આપણે તાત્કાલીક ઉપાયો લઇએ. તેજ વખતે શરીરની રચનામાં પણ ફેરફાર થાય છે. આ રીતે, એક વખતે શરીર રોગીષ્ટ બની જાય છે અને માણસને બેચેની લાગવા માંડે છે, કામકાજ થતું નથી, ખોરાક જરપત થતો નથી અને એજ હાલતમાં તે કામ કરતો રહે છે, તે કયાં સુધી કે જ્યાં સુધી હોજરી, ગુરદા, ફેફસાં, વિગેરે મારફત પદાર્થ બાહાર નીકળ્યા કરે છે ત્યાં સુધી-જેવું એ બંધ થયું કે માણસને રોગની નિશાની પ્રત્યક્ષ જણાવા લાગે છે.

ઉપર કહ્યું તેમ રોગીષ્ટ પદાર્થ પાછળથી એકઠો થાય છે. તે ઉપરાંત શરીરના ઉપરના ભાગોમાં પણ જમા થાય છે અને ગરદનમાં એ બરાબર માલૂમ પડે છે અને ગરદન આમ તેમ ફેરવવાથી આપણને તે વાત સમજાય છે.

કેટલીક વખત એવું માલૂમ પડ્યું છે કે, ઘણાં ખરાં માણસો જન્મથીજ આ ખરાબ અસરો સાથે લઇનેજ આ દુન્યામાં આવે છે. નાનાં બચ્ચાંઓ રોગથી પીડાય છે તે ઉપર-

થી આ વાત બરાબર સમજી શકાય છે. આ રોગ મારફતે બચ્ચાઓ જન્મથી જે કચરો લઇ આવે છે, તેમાથી તેઓ મુક્ત થવા ચાહે છે. આવો પદાર્થ દુર કરવાની રૂઢી કે જેથી હોજરીને સાફ રહેવાની એક રીતે ફરજજ પડે છે, તે વિષે હું આગળ બોલીશ.

એ કચરો ડુંટીવાળા ભાગમા એકઠો થઇને આખા શરીરમા ફેલાય છે અને અવયવોને પૂરતી ખીલવણી કરવા દેતો નથી કેટલીક વખતે અવયવો મોટા થાય છે ત્યારે ખરી રીતે ખીલતા નથી કારણકે કચરો પોતે તેની જગ્યા લઇ લે છે. વળી લોહીનુ ફરવું અટકી રહી જાય છે, એથી અવયવો સામા નાના થાય છે.

આ કચરો ઘણીક વેળાએ પડી રહેલો જણાય છે. પણ જ્યારે તક મળે છે ત્યારે તે પોતાનો આકાર ફેરવી લે છે. આ કચરો એવા પદાર્થનો બને છે કે જે પીગળી જઈ શકે છે અને ભાગ પડી જાય છે અને એથી નવાનવા આકારો બનાય છે. એ પદાર્થો વળી અંદર તતણે છે. એ તતણાટ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તતણાટ દરમ્યાન ઝીણી નસો ઘણે ઠાળે લાગી જાય છે, અને જે પદાર્થ તતણતો હોય તેમા જાણવા જોગ ફેરફાર પડી જાય છે. તતણાટથી ગરમી આવે છે અને જેમ તતણાટ વધુ તેમ ટેમ્પરેચર પણ વધુ.

તંદુરસ્ત શરીરમા તે તતણાટ પોતાનું કામ અટકાવે છે અને એ રીતે જે નવા આકારો ઉત્પન્ન થાય છે તેમા પણ તતણાટ થાય છે, એ તદન ખરી બીના છે, પણ એ વાત તરફ આજ સુધી કોઇએ પણ પુરતુ વજન આપ્યું નથી. આપણે બરફનો દાખલો લઇએ:–તેનું પાણી બને છે, પછી તેમાથી વરાળ, વરાળમાથી વાદળાનો વરસાદ, વરસાદના નદીનાળા ને પાછુ તે પરથી બરફ બને છે. એ વધુ ગરમીના તફાવતથી થાય છે. એજ રીતે શરીરમા પણ કચરાની બાબતમા બને છે ને જ્યા જ્યા એવા પદાર્થ માટે ઘટતી જમીન મળી કે તરતજ તેનો પાક વધુ ને વધુ પેદા થવા પામે છે



આકૃતિ નં. ૩.

જ્યા સારી જમીન પણ હોય ત્યા લગાર સારી ગરમીનુ પ્રમાણ મળ્યુ કે તતણાટ શરૂ થાય છે. એ ઉપરથી શરદી, કાસો વિગેરેને જન્મ મળે છે અને ખાધેલ ખોરાક જો ચોક્કસ જગ્યામા જોઇએ તે કરતા વધુ વખત રહેવા પામે છે, તો તે દરદી ચીડીઓ બની જાય છે આ તતણાટ પણ હુગીમાથીજ શરૂ થાય છે. ઘણીક વખતે એથી પેટ છુટી જાય છે, અને તે મટી જાય છે, પણ જો કબજીયત હોય તો એથી કચરો વધવા માડે છે તેની અસર તરત આપણને માથું દુખીને લાગે છે. અંદર ભરાયેલો પદાર્થ ઉભ્ભો છે કે તરત ગરમી પેદા થાય છે અને તે લોહીની ગરમી (ટેમ્પરેચર) પરથી આપણને જણાય છે. એનું નામ તે તાવ દાખલા તરીકે, જોડેની બાટલીનો ચીતાર લ્યો. બાટલીને નીચેથી જેમ જેમ ગરમી લાગે છે તેમ તેમ ઉપરથી ઉભરાય છે. ત્યારે તાવનું કારણ શુ ? તે નીચે મુજબ—

૧. પેટ સાફ આવે નહિ.
૨. પેશાબ બરાબર થાય નહિ
૩. શરીરના છીદ્રો બધ થઇ જાય અને
૪. દમ લેવાની ગતિ નરમી પડી જાય

તાવ એ ફક્ત શરીરની અંદરનો એક જાતનો ઉભરો છે.

ધારો કે તરતના બનાવેલા બીઅર (Beer)ની એક બાટલી છે, તેને થોડા દિવસ એમ ને એમ રહેવા દો. થોડે દિવસે તેમાં જે ફેરફાર જણાશે તે ખમીર છે. એ ખમીર બીજું કાંઇજ નહિ પણ અમુક પદાર્થનો બગાડો અથવા કોહવાટ છે, કે જેમાં વનસ્પતિનાં ઝીણાં જંતુઓ પેદા થાય છે. આ ઝીણાં જંતુઓ પદાર્થના ફેરફારથી થાય છે, એમજ નથી, પણ એ ફેરફારનું તેઓ પરિણામ છે. એથી મૂળ પદાર્થના આકારમાં પણ ફેર પડે છે. સારે પાચન શક્તિમાથી જે ગરમી પેદા થાય છે તેથી ખોરાકમા ફેરફાર થાય છે, અને તેમાથી જીવનાં જંતુઓ થાય છે. દરેક જીવવાળી હસ્તી એ કાંઇજ નહિ પણ અમુક હાલતો વચ્ચે વસ્તુઓનો ફેરફાર છે અને જેને હું તતણાટ, ઉકળાટ, ખમીર, વિગેરે નામ હું આપું છું તે વિના નવો જીવ હસ્તીમાં આવી શકતો નથી.

પાસેની બાટલીવાળી આકૃતિ (નં. ૩)મા જોવાથી જણાશે કે ખમીરની વરાળ બાહાર જાય છે, જ્યારે પદાર્થ નીચે ભેગો થાય છે. હવે બાટલીને હલાવો તો પદાર્થ આખી બાટલીમા ફેલાશે અને ઉંચે જશે. ખમીર ન બંધાય તે માટે દારૂને ભોંયરામા રાખવામા આવે છે, તેનું કારણ એ છે કે ભોંયરાંની હવા ગરમી કે ઠંડી દરમ્યાન એકજ હોય છે, એથી ખમીર પર મોટા ફેરફાર થતા નથી. એ રીતે શરીરમા પણ એ ખમીર ગરમીમાં વધુ થાય છે. ગરમ મુલકોમા તેથીજ તરેહવાર તાવ ફેલાય છે, જ્યારે ઠંડા મુલકોમાં તેમ નથી. ઠંડા મુલકોમાં ઘણા ખરા મંદવાડ વસંતરૂતુની શરૂઆતમાં થાય છે કે જ્યારે ગરમીની શરૂઆત થાય છે. ઘણાકોને અજાયબી થાય છે કે એવી ગરમ રૂતુમાં બચ્ચાંઓને ઓરી વગેરે "બાળકોના દર્દો" શું કારણથી થઇ આવે છે? તેનું કારણ એટલું છે કે ઉકળતું લોહી તેને વધુ મદદ કરે છે, અને બાહારનું જરા પણ કારણ મળતા બાળકની તબીઅત બગડી આવે છે. એ માટે બાહારનો પદાર્થ કાઢી નાખવાના તાત્કાળીક ઉપાયો લેવા જોઇએ.

શરીર પણ બાટલીની માફક છે. જે પદાર્થ ઉકળે છે તે નીચે રહે છે અને રૂતુમાં ફેરફાર થયો કે તે ગતિ કરે છે અથવા તો આંચકો લાગતા હીલચાલ થાય છે. શરીરમાં પણ ઉભરો ઉશ્કેરાટ કરે છે. જ્યાં સુધી ગરમી ચામડીની બાહાર જતી નથી ત્યાં સુધી દરદીને અટકાવ મળે છે અને તેથી ગરમી થાય છે; એનું નામ તે તાવની ગરમી.

જેમ ગરમી વધે છે તેમ તાવવાળું શરીર ફુલે છે. જ્યારે ચામડી બહુજ ફુલી જાય છે ત્યારે સમજવું કે કેસ ધાસ્તી ભર્યો છે. તે વખતે ઉકળતો પદાર્થ અંદર ને અંદર ફુલે છે, શરીર અંદરથી ગરમ થઇ જાય છે અને મરણ નીપજે છે. હવે તો બાટલીનું બુચ ખોલતા વાર જેમ ખમીર બહાર નીકળી પડે તેમ શરીરને પણ ખોલ્યું હોય તોજ ધાસ્તીમાથી મુક્ત થવાય. દાખલા તરીકે, પરસેવો કાઢવો, જુલાબ લેવો, વગેરે.

બાટલીમા ખમીર છુટથી ફરે છે, પદાર્થ છુટથી પ્રસરે છે ને આજુબાજુ જઇ પ્હોંચે છે. પણ શરીરમાં તે પદાર્થ વારંવાર રોકાય છે અને મારમાર કરીને પોતાનો રસ્તો કાપે છે. પાછી તે જ્યા જઇ પ્હોંચે ત્યા તે અવયવનો રોગ આપણને લાગુ પડે છે.

મુખ્ય કરીને આપણી હોજરી, ફેફસાં, હૃદય વગેરે ખરાબ થવા પામે છે, પણ પાછો તેનો આધાર તે બાહારનો પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે તે ઉપરજ રહે છે. માટે

બંધ ચામડીને કેવી રીતે ખુલ્લી કરવી તે વિષે હું તમને પાછળથી જણાવીશ. ગરમી શરૂ થવાની મહીનાઓ અગાઉથી આપણા શરીરમાં ઠંડક લાગે છે.

અજાયબ જેવું છે કે, જેમ ગરમી અંદર વધવાની શરૂ થાય છે તેમ આપણને બહારથી ઠંડી જેવું લાગે છે. તેનું કારણ એ છે કે લોહી ફરતું બંધ પડી જાય એટલે ઠંડી લાગે અને જ્યાં જહર બાઝ્યું હોય ત્યાં અસાધારણ ગરમી રહે એટલે એક બાજુથી ઠંડી લાગે ને બીજી બાજુથી ગરમી. એ રીતે જ્યારે તાવ આવવાનો હોય છે ત્યારે અંગમાં ટાઢ લાગવા માંડે છે. જ્યારે શરીરમાં તે એકઠા થયલા પદાર્થને બાહારનું કાંઈ પણ કારણ—જેવું કે ઋતુનું બદલાવું, મગજનું ઉશકેરાવું, વિગેરે મળે છે, ત્યારે તે પદાર્થ લોહીના ફરવામાં અડચણ કરવા માંડે છે; જેથી લોહી ઉપરની ચામડીમાં બરોબર આવી શકતું નથી અને તેને લીધેજ ખાસ કરીને હાથ અને પગ ઠંડા રહે છે. જો એજ વખતે ઘટતા ઉપાયો લીધા હોય તો તાવ અટકાવી શકાય.

લોહી ઉકળે છે તે વેળાએ વનસ્પતીનાં જંતુઓ એકઠાં થાય છે, એમ આપણે જોયું. તેમ તાવની બાબતમાં પણ થાય છે. જ્યારે ઉકળાટ (ગરમી) બંધ પડે છે ત્યારે તરતજ એ જંતુઓ પણ નાશ પામે છે. **જો આપણે એમ કહીએ કે જંતુઓથી રોગ ઉઠે છે, તો તે ખોટું છે. આપણાં અંગમાં બાહારનો કચરો હોય તેજ રોગ.** આ કચરો બાહાર કાઢી નાંખવો, એથીજ જંતુઓનો અટકાવ થઈ શકશે. ધારો કે એક કચરાવાળો ઓરડો છે. તેમાં કચરાને લીધે જ્યારે જંતુઓ પેદા થાય છે ત્યારે આપણે જંતુઓ મારવા નહિ જતાં જો કચરોજ કાઢી નાંખશું તો જંતુઓ આપ મેળે નાશ પામશે; પણ તેમ કરવાને બદલે જંતુઓનેજ મારવા કાંઇ ઝેરી દવા નાખશું, તો તેઓ મરશે ખરાં, પણ પાછાં કચરાને લીધે થશે. બીજો દાખલો લ્યો. ધારો કે એક ભીનાશવાળી જમીન છે. ત્યાં પુષ્કળ મચ્છર થાય છે. દરેક મચ્છરને મારવા જતાં પાર આવશે નહિ. પણ જો ભીનાશવાળી જગ્યાને બદલે ચોખ્ખી જગ્યા હોય તો તેથી કેટલો બધો ફાયદો થાય? એક વધુ દાખલો લ્યો. ગરમ મુલકોમાં જંતુઓ એક બીજાને ખાય છે અને તેમાંથી નવો વંશ પેદા થાય છે. વળી, ત્યાં ચાર પગાં જનાવરો જેવાં કે વાઘ, વરૂ બહુજ જોવામાં આવે છે. આપણે તેઓને ઓછાં કરવાના ઉપાયો લેશું, પણ નવી ઓલાદ તેમની જગ્યા લઇ લેશે. હવે જો આસપાસનાં હવા, પ્રદેશ, વિગેરેની સ્થિતિઓ પોતે સલામત હોય તો એ જંતુઓને જન્મ મળેજ નહિ. વળી બીજું જોવાનું એ છે કે, આ જંતુઓ ગરમીમાંજ પેદા થાય છે. **સાઇબીરીઆ** જેવા ઠંડા મુલકોમાં તેમનો ઉપદ્રવજ નથી. જેમ જંતુઓ ઝીણાં તેમ તેમને મારવાની મુશ્કેલી વધારે, અને તે સર્વે કાંઈ ઝેરથી મરી જઇ શકતાં નથી. એજ રીતે, રોગોનું પણ છે કે જેમાં જંતુઓ ભરાયાં હોય ત્યાંથી બાહારનો કચરો સાફ કરી નાંખવો, નહિ કે પેલાં જંતુઓને છૂટાં છૂટાં મારવાં. આ રીતે મેં તમોને બતાવી આપ્યું છે કે, કુદરત નાની ને મોટી બાબતોમાં સરખીજ રીતે કામ કરે છે. જેમ એકમેકને ફાડી ખાનારાં જાનવરો ખોરાક હોય છે ત્યાંજ જીવી શકે છે, તેમજ તાવ પણ જ્યાં તેને ઉત્તેજન મળે છે ત્યાંજ રહે છે. જો માણસના શરીરમાં બાહારનો નકામો પદાર્થ હોય, ત્યાં સહજ પણ બાહારનું કારણ મળતાં તાવ ઉત્પન્ન થાય છે.

માટે જ્યારે તાવ આવે ત્યારે શરીરનાં છીદ્રો ઉઘાડી નાંખવાં, એટલે કે પરસેવો મેળ-

વવે. તેમ થશે કે શરીરની ગરમી બાહાર નીકળી જશે અને તાવ નરમ પડશે.

પણ હજી એટલું બસ નથી. ગરમીના ઉભરાટથી શરીરમાં જે કચરો હોય તેનો અમુક ભાગજ નીકળી જાય છે. હજી બીજો રહી જાય છે અને તેમાંથી વળી તાવ વારંવાર ચડી આવે છે. તે વખતે એને કાઢી નાંખવા માટે સીટઝ–બાથ (Sitz–Bath) લેવા અને પાછલા ભાગો ઘસવા જોઇએ, એટલે કે ઘર્ષણ ફ્રીકશન (Friction) કરવું.

સેજ વખતે આખું બીજનું શરીર કામ કરતું અટકે નહિ તે જોવાની અગત્ય છે. દર્દીને સદંતર આરામ જોઇએ. ગરબડ જોઇએ નહિ, અજવાળું (લાઇટ) પણ જોઇએ નહિ.

હવે, માંદા આદમીઓની બાબતમાં તેમનાં શરીરમાં દેખીતો ફેરફાર થવા પામે છે. આ ફેરફાર તે વધારાના કચરાને લીધે છે, કે જે ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ફેલાઇ જાય છે. જ્યાં સુધી ખરાબ પદાર્થ શરીરમાંથી બાહાર નીકળતો રહે ત્યાં ;સુધી શરીર સાજું રહેશે; પણ તેમ થતું બંધ થયું કે શરીરમાં રોગ જણાવા લાગશે. આવો ખરાબ પદાર્થ એકઠો થતાં જે રોગ થાય છે તે તરત વેળા દુઃખ કરતો નથી, પણ લંબાય છે. આ બાહારનો પદાર્થ જેમ જેમ સડે છે અને ગંધીલો થતો જાય છે તેમ તેમ તેમાં જંતુઓ વધવા પામે છે; એથી પેટમાં દુખાવો થવા માડે છે અને તેમાથી રોગ ફેલાય છે. એ બાહારનો પદાર્થ અંદર એકઠો થાય છે, છતાં જ્યા સુધી તે બીજા દર્દી રૂપે શરીરમાંથી નીકળતો નથી ત્યાં સુધી આપણને કાંઇ પણ દર્દ થવા પામતું નથી. તે બાહારનો પદાર્થ છવ જંતુઓને ઘણું ઉત્તેજન આપે છે, અને તે ઘણુંખરૂં આંતરડાંમાંથીજ શરૂ થાય છે. જ્યારે તાવ અને એવાં બીજાં દર્દો તેનાં કારણને લીધે થવા પામે છે, ત્યારેજ માણસને દુઃખ થાય છે.

અને તેથીજ હું હીમ્મતથી કહી શકું છું કે, આ સઘળાં દર્દો અવલમાં તો એકજ કારણને લીધે જુદાં જુદા રૂપમાં ઉભાં થાય છે. હવે, મારા ઉપાયો કેટલા ખરા છે તે વિષે માત્ર બોલીનેજ નહિ, પણ કરીને હું તમોને બતાવી આપવાને શક્તીવાન છું, એમ કહેવામાં સહેજ પણ અતિશયોક્તિ થતી નથી.

આજના વખતમાં તો બોલવાથી નહિ પણ કરી બતાવીને તેના દાખલાઓ રજુ કર્યાથીજ લોકોનો વિશ્વાસ મેળવી શકાય. મારી રૂઢી કેટલે દરજ્જે ખરી છે અને તે કેટલે દરજ્જે ફતેહમંદ નીવડી છે, તે આ ચોપડીના પછવાડેના ભાગમાંથી ફતેહમંદ થયલાં દર્દીઓનાં લખાણો ઉપરથી માલુમ પડી આવશે.

હાલ સઘળાની સમક્ષ જુદા જુદા દર્દીઓને તપાસી તેઓને ઉપાયો સુચવવા મુશ્કેલ થઇ પડે એમ છે, અને તેમ બની શકે પણ નહિ. તે છતાં હું મારા ભાષણમાં જુદાં જુદાં દર્દો વિષે, તેના ઉપાયો વિષે અને મારી જાણમાં આવેલા એવા દર્દીઓ વિષે તથા મારા ઉપાયની રીતથી તેમને જે ફાયદા થએલા તે વિષે હું હવે બોલીશ. મારૂં આવતું ભાષણ બચ્ચાંઓના દર્દથી હું શરૂ કરીશ.

આ ઉપરથી એમ માનવું કે, બધા રોગો જુદા જુદા નથી પણ એકજ છે અને તેનું કારણ પણ એકજ છે. માત્ર આકારો જુદા છે.



બાળકોને દરદો કેવી રીતે થાય છે, કયાં કયાં થાય છે, ને કેમ થાય છે ?

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો,

ગોવરૂ, (ઓરી) નો તાવ, શીતળા, ગળાનો સોજો (ડીફ્થેરીઆ,) ખાંસી, કંઠમાળ, વિગેરે દરદો વિષે.

જે બાહારના પદાર્થથી રોગ થાય છે એ પદાર્થ જન્મથી આપણી સાથે આવે છે યા પાછળથી શરીરમાં દાખલ થાય છે. અંદરના ભાગોમાં હોજરી, ફેફસાં, ગુરદા, ચામડી, વિગેરે આ પદાર્થને બાહાર કાઢવાની કોશીશ કરે છે. જ્યાં સુધી તે બાહારનો પદાર્થ નીકળી જાય છે ત્યાં સુધી શરીર ચોખ્ખું રહે છે. પણ જો તેમ નથી થતું તો તે જૂદા જૂદા ભાગોમાં એકઠો થાય છે, જેને લીધે શરીરની અસલ રચનામાં ખામી પડે છે, અને એ ફરક ગરદન મોંઢું અને અણીદાર ભાગોમાં વધુ જણાય છે. દાખલા તરીકે જ્યાં સુધી આપણે અગાઉ આપેલી આકૃતિ મુજબ બાટલી ખુલ્લી હોય છે ત્યાં સુધી ખમીર બહાર ઉડે છે. પણ બાટલીને બુચ મારો તો બુચ સખ્ત (ટાઈટ) થઇ જશે. જેમ પદાર્થ વધારે ઉકળે તેમ બુચ વધુ ટાઈટ થાય. એ રીતે, ધારો કે શરીરની બાજુમાં સ્થિતિસ્થાપક (ઇલેસ્ટીક) પાંસળીઓ છે અને એ પદાર્થ જેમ આગળ ચઢશે તેમ પાંસળીઓ ફુલશે. એ બધી ગરમી પેટમાથી શરૂ થાય છે. બાટલીમાં ફક્ત નીચેથી શરૂવાત થાય છે, એજ તફાવત છે.

જો આ ગરમી અંદરના ભાગોમાં વ્હેતી જાય તો બાહારનું અંગ અજમાયશ મુજબ ઠંડુ થતું જાય છે. આ અંદરની ગરમીને બાહાર નહિ કાઢવામાં આવે તો તાવ સખ્ત રૂપ લઇ લે છે અને છેવટે મોત પણ નીપજે છે. હવે એવા વખતમાં અગત્યનું એ છે કે, અંદરનો તાવ કે જે બાહાર નીકળતો નથી, તેને ઉપાયો કરી બાંહાર લાવવો જેથી બાહારની ઠંડક નીકળી જાય છે. જો તેમ કરવાને આપણે અશક્ત થઇએ તો ઘણાં ગભીર પરીણામો નીપજે છે, કારણકે અંદરના ભાગો અતિશય ગરમીને લીધે, અને નહિ તો બાહારના પદાર્થના ભારથી, પુષ્કળ હેરાનગતિ ભોગવે છે.

બાળકોનાં દરદો તે કાઇજ નહિ પણ બાળપણમાં જે બોખારી તાવો થાય છે તેજ છે. એ બધાંનું કારણ પણ એકજ છે. માટે તે સર્વેની ઐક્યતા આપણે જોઇશું. એનું કારણ પણ કોહેલા પદાર્થની ગરમીનું છે.

એ દરદો અટકાવાય એમ છે. શહેરમા કે ગામડામાં દારૂગોળો એટલા માટે રાખવામા આવતો નથી કે રખેને તે ફાટી નીકળે અને તેમનો નાશ થાય. આપણે તેની દરકાર લઇએ છીએ, છતા આપણા શરીરનીજ દરકાર લેતા નથી. આવો દારૂગોળો આપણા પેટમાં પણ છે, પણ તેને આપણે બાહાર શા માટે કાઢતા નથી ?

બચ્ચાંઓનાં જૂદાં જૂદાં દરદો હોય છે. અને તે સર્વે મટાડી શકાય એમ છે. પણ એમાં પણ ગરમ અને ઠંડી એ બે ચીજજ કામ કરે છે. જો કે બચ્ચાંઓનાં દર્દો ઘણી જાતનાં હોય છે, તોપણ તે સર્વે એકજ દર્દનાં પરિણામો હોવાથી તે મારી રઢી પ્રમાણે સર્વે સરખાંજ છે; તેમ છતાં સમજણ પડે તે માટે હું જૂદી જૂદી રીતે તે દર્શાવીશ. હવે પહેલો દાખલો લ્યો:—

તેવો તાવ હોય ત્યારે કાર્યસાધક ઉપાયોથી ગળાને મોકળું કરવું, અને તેમાં વરાળ ઘણી કામે લાગશે, અને તેથી દર્દ પણ ઘણું કમતી થશે. એવા થોડા વખતને માટે આરામ થાય કે તરત પેટ ખાલી કરવા તરફ ધ્યાન દોડાવવું. જો મારો બાથ લેવામાં આવે તો તેથી ગળાંની ફરીઆદ દૂર થવા પામશે, અને ઉપરાઉપરી "ફ્રીકશન બાથ" લેવાથી તો ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પણ દબાણને લીધે ગળામાં બીજો ફેરફાર આપણને જણાશે. તે ફૂલેલું અને બળતું હોય એમ લાગશે, કે જે એક રીતે ઘણું ઇજાકારક ગણાય. ડીફથીરીઆ (ગળાનો સોજો) થવા પહેલાં દર્દી સાંધાની કળતરની ફરીઆદ કરશે, કે જે કદાચ તે ખમી શકશે, પણ ગળાની બળતરા તેનાથી ખમાશે નહીં, માટે પેટ સાફ કરી રહીને બેસી રહેવું નહીં, પણ જ્યાં સુધી પાચનક્રિયા બરાબર રસ્તાપર ન આવે ત્યાં સુધી ચાલુ બાથ લીધા કરવા. સાથે સાથે ચામડી વાટે પરસેવો બહાર કાઢવા સારૂં પણ ઉપાયો લેવા. કારણ કે તેાજ દરદનું જોર નરમ પડે છે.

વળી આપણી પેલી બાટલીની બાજુ ઇલેસ્ટીક (સ્થિતિ સ્થાપક) છે, એમ ધારો. જ્યાં સુધી ઉકળેલી વરાળ નીકળી જતી નથી, ત્યા સુધી બાટલી ફૂલશે, પણ બાટલીમાં નાનાં નાનાં છિદ્રો પાડે છે એટલે તે હવા નીકળી જશે અને બાટલી પોતાનો અસલનો આકાર પકડશે. એજ રીતે શરીરની ચામડીના છિદ્રો વાટે પરસેવો જેવો નીકળી જશે કે તરત શરીર પોતાની અસલ સ્થિતિમાં આવી જશે. સઘળા તંદુરસ્ત માણસોની ચામડી જોશો તો તે ગરમ અને ભીનાશવાળી હશે. પણ જો તે સુકી અને ઠંડી હોય તો સમજવું કે તે શરીરમાં દરદ છે.

ડીફથીરીઆમાં ચામડીને વધારે જોરથી ચોળવાની જરૂર છે. એ વખતે પણ માતાએ પોતાનાં બચ્ચાને પોતાનાં પડખાંમાંજ લઇને સુવાની જરૂર છે. જો ગુરદાવાટે ખરાબ પદાર્થ વહી જતો નથી, તો ચામડી વાટે જાય છે. જો પેટ અને ચામડી બન્ને ખુલ્લાં જાય તો ડીફથીરીઆ થાય પણ નહીં.

જો એક માતા પોતાનાં બચ્ચાને ડીફથીરીઆમાં સાધારણ ઇલાજથી પરસેવો બહાર ન લાવી શકે, તો પછી સ્ટીમ બાથ આપીને પરસેવો ઉપજાવવો.

આ ઉપરથી તમો જોઈ શકશો, કે ડીફથીરીઆ પણ એકજ કારણને લીધે થાય છે, અને તે બીજારૂપે ઉભરાઈ નીકળે છે. ઉપરનાં ચિન્હો જુદાં હોવાથી લોકો તેનું કારણ પણ જુદું સમજે છે. જેમાં તેઓની મોટી ભૂલ છે.

મીસીસ એસ. નેલ્સનનો નવ વર્ષનો છોકરો ડીફથીરીઆથી પટકાઇ પડયો. પહેલાં તો એક નેતરની ખુરશીમા તેને બેસાડયો અને નીચે ઉકળતું પાણી રાખ્યું. પગ નીચે પણ ઉકળતું પાણી રાખ્યું. શરૂઆતથીજ આખા શરીરપર કામળો ઓઢાડવામાં આવ્યો હતો, કે જેથી અંગમાંથી વરાળ અંગમાંજ રહે. ત્યાર પછી પેટ સાફ કરવા "ફ્રિકશન–હિપબાથ. આપ્યો. આથી માથાની ગરમી નરમ પડી એટલુંજ નહીં પણ શ્વાસ લેતાં જે મુશ્કેલી હતી તે પણ દૂર થઇ. ત્રણ ત્રણ કલાકે બાથ ચાલુ રાખવાથી તાવ પણ નાબુદ થયો. બચ્ચાંના સુવાના ઓરડાની બારી ઉઘાડી રાખી હતી. પહેલેજ દિવસે બાળક એ રીતે ભયમાંથી મુક્ત થયું, અને પાચ દિવસમાં તો તે હરતું ફરતું થઈ ગયું!!!

શીતળા—શીતળાનો ઉપદ્રવ જોઇએ તે કરતાં વધારે ફાટી નીકળે છે. વળી તે વખતે

આપણામાં ગભરાટ પણ વધારે જોવામાં આવે છે. જેઓ મારા ઉપાય જાણે છે, તેઓ ગભરાતાં નથી. શીતળા તરેહવાર જાતનાં આવે છે. શીતળા સૈાથી વધારે ભયંકર એટલા માટે છે કે, એમાં તાવનું દરદ વધારે ઉભરાય છે. હજી સુધી તેનો ચોક્સ ઉપાય જણાયલો નથી અને તેની સારવાર કેમ કરવી તે પણ જણાયલું ન હોવાથી આ દરદ માણસોને ગભરાવી મુકે તેમા નવાઈ નથી. એ દરદ આપણામાં વધારે પ્રચલિત જણાય છે. લોકો આ દરદની જાણ પોલીસને તરત નથી કરતા તેનું કારણ એવું જણાય છે કે તેઓને મુશ્કેલી ભરેલી અડચણો ભોગવવી પડે છે. મારી રૂઢી, તેમજ માન્યતા મુજબ તો શિતળા સહેલાઇથી દૂર થઇ શકે છે. ઓરી, અછબડા, પાણીના શીતળા વગેરે શિતળાનીજ જાતો છે. તેમાં શિતળા સૈાથી વધારે ભયંકર છે, કેમકે તેમાં તાવનું જોર બહુ હોય છે અને તેમાં ઉંધા ઉપાયોથી ઘણાં મોત પણ નીપજે છે. મોતમાંથી બચનારા દરદીને પણ લાંબા વખત સુધી બીછાનાવશ રહેવું પડે છે. આ સમયે બીલકુલ ગભરાયા વગર ખરા ઉપાયો યોજવા તત્પર થવું એજ વધારે સલાહકારક છે.

જ્યારે બચ્ચાંને બહુ તાવ આવે ત્યારે સમજવું કે તેનું લોહી બહુ ઉકળે છે, અને શીતળા આવવાની તૈયારી છે. પછી રાતાં ચાઠાં જણાય છે. તે વધીને દ્રાક્ષ જેવડાં થાય છે. વચ્ચે કાળો ડાઘ જણાય છે. શીતળા અર્ધા અંદર અને બહાર હોય છે. તે દાણા શરીરમાં છૂટાં છૂટાં પથરાયેલાં હોય છે, કારણકે બહારનો પદાર્થ ઓછો વધતો ફેલાયલો હોય છે. શીતળા મોંઢાપર આવે ત્યારે તાવ વધુ સમજવો. મોઢાં પર શીતળા આવે તેનો બરાબર ઉપાય ન કરવાથી ચાઠાં રહી જવા પામે છે. શીતળા કંઇ અકસ્માતથી નથી થતાં કે જેથી એક જગ્યાએ દેખાય અને બીજી જગ્યાએ ન દેખાય. સ્થિતિ સ્થાપક ઢાંકણાવાળી બાટલી લ્યો. તમો જોઇ શકશો કે જ્યાં બહારનો કચરો વધુ જમા થયેલો હોય ત્યાં તે બાટલી વધારે ફૂલે છે. શરીરની બાબતમાં પણ તેમજ બને છે. દાખલા તરીકે મોઢું શીતળાથી ભરાઈ જાય છે અને બીજે ઠેકાણે તેમ થતું નથી, કેમકે માથું એ શરીરનો છેવટનો ભાગ છે અને કોહેલો પદાર્થ વધુ ઉકળવાથી આખરે માથાના ભાગનેજ પકડે છે અને ત્યાંજ ઉભરાય છે. પેલી બાટલીમાં પણ બહારનો પદાર્થ હમેશાં વધુ અને વધુ ઉપરજ જોશ કરે છે. અને એમ થતાં માથા પછી તેને આગળ વધવાનું મળતું ન હોવાથી ત્યાંજ વધારે ભભુકી નીકળે છે.

શીતળા પાકા થાય એટલે મોટી આફત દૂર થઇ સમજવી. પણ શરીરમાંથી ગરમી બહાર ન નીકળી તો જીવ જવાનો સોદો જાણવો. કેટલીક વખતે એવું પણ બને છે કે એ ગરમી મૃત્યુ પછી શરીરમાંથી ફૂટી નીકળે છે અને એવા દાખલામાં શીતળા નહીં પાકવાના કારણથીજ મરણ પામે છે. તેવા દરદીને તાવનું જોર બહુજ રહે છે.

આ રોગમાં તાવ સખ્ત રહેવાથી દાણાને ખંજવાળવાની લાગણી બહુ થાય છે. અને જો તે લાગણીને આધીન થઇ ખંજવાળે તો શીતળાના ડાઘા રહી જાય છે, કેમકે તેથી કાચા દાણા ફાટી નીકળે છે, માટે દર્દીના હાથ બાંધી રાખવાની ઘણીજ જરૂર છે.

આથી પણ મારી રૂઢી બહુ સગવડ ભરેલી છે. હું ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી નાખીશ. તેથી પરસેવો વળશે, પેટમાં કે જ્યાં આગળ વધારે ઉકળાટ થાય છે ત્યાં ઠંડક લાગશે. એ તો સ્પષ્ટ છે કે બહારની ગરમી સાથે અંદરનો પદાર્થ ઉકળે છે અને બહારની ઠંડક સાથે અંદર પણ ઠંડી જણાશે.

મારી રૂઢીથી મેં ઘણા દર્દીઓને સાજા કર્યાં છે. જ્યાં મરણ નીપજ્યાં છે ત્યાં હદ બહાર ગરમી વધી ગઇ હતી, અને મ્હારા સઘળા ઉપાયોથી પણ હું ગરમી આપી ન શક્યો તેથી નિષ્ફળ નીવડયો હતો. માટે હું ભાર મુકીને કહીશ કે જેવો તાવ લાગુ પડે કે તરતજ ઉપાય લેવા, નહીં તો દરદ વધ્યા પછી કશું વળશે નહીં.

અહીં પણ વધી પડેલા ખરાબ કચરા સાથેજ લડત ચલાવવાની છે. દરેક રોગ માટે જેમ ઉપલો ઉપાય છે, તેમ આ રોગ માટે પણ છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાનો બરાબર અભ્યાસ કરવાથી અમુક માણસને અમુક રોગ ક્યારે થશે તે જાણી શકાય છે, તેનો દાખલો નીચે હજુ કરૂં છું.

એક મજુરનાં ત્રણ બચ્ચાં શીતળાથી પટકાઇ પડયા. આ દરદથી શું હાડમારી પડે છે તેથી તેનો બાપ વાકેફ હોવાથી તેણે પહેલેથીજ ઉપાય લીધા. તેણે ફ્રીકશન–હીપ બાથની ખાસ રૂઢી કામે લગાડી, બચ્ચાંઓને તો શીતળાનું ઝેર ક્યારનુંએ ચડી ગયું હતું પણ મારા ચાર બાથ તેને વરાળથી આપ્યા અને બીજા દશ "હીપ–બાથ" ૭૧ ડીગ્રી ગરમ પાણીમાં આપ્યા. તાવ તરતજ ઉતરવા માંડયો. ખટાશ અને તીખાશ વગરનો ખોરાક દર્દીને આપવા માંડયો અને સ્વચ્છ હવાની આવજા રાખી. આ પ્રમાણે મારો ઉપાય ચાલુ રાખ્યાથી એક અઠવાડીયામાં બચ્ચાંઓ તદ્દન સારાં થઇ ગયાં. ત્રણેમાંથી કોઇને પણ શીતળાનું એક ચાઠું પણ રહ્યું નહીં એ ખાસ જાણવા જેવું છે. મારૂં આ શાસ્ત્ર એવું પુરવાર કરે છે કે શીતળા કઢાવ્યા વગર પણ બળીયા નીકળે તોપણ તે ધાસ્તિભર્યા નથી. હાલમાં એવી માન્યતા ચાલી રહી છે કે એક વખત શીળી કઢાવી એટલે બળીયા ટંકાવ્યાથી સીતળા નીકળતા નથી, પણ એવું કાંઇ નથી. બળીયા ટંકાવેલું માણસ બળીયા નીકળવાના ભયમાંથી મુક્ત રહી શકતું નથી. હું આ બાબતના સંબંધમાં વધારે કહેવા માગતો નથી પણ જેને એ બાબત વિષે વધારે જાણવું હોય તેને "રીયરીંગ ઓફ ધી ચિલ્ડ્રન્સ"—બાળકોને કેમ ઉછેરવાં એ નામનું મારૂં પુસ્તક વાચવાની ભલામણ કરૂં છું.

સુકી ખાંસી—આ જાતની ખાંસી શીતળા જેટલી ધાસ્તિ ભરેલી નથી તો પણ આ દર્દથી ઘણા બાળકો મરણ પામે છે. દર્દીથી ખાસી ખવાતી નથી અને કફ નીકળતો નથી અને તેથીજ આ દર્દ ભયંકર છે. હરકોઇ પ્રકારની ખાંસી નુકશાનકારક છે અને લાંબા મંદવાડનું તે ચિન્હ છે. ચામડી, હોજરી કે મુત્રાશય એ સઘળાં કે એમાનું હરકોઇ બરાબર કામ કરતું નથી તો આ રોગ લાગુ પડે છે, કારણ કે નકામો કચરો ઉંચો ચડવાથી ખાંસી આવે છે. બાળકોને ખાસીની સાથે તાવ પણ આવવા માંડે છે. કફ વિગેરે પદાર્થને બીજે રસ્તે બહાર જવાનું સાધન નહીં મળવાથી તે ગળાં તરફ ચડે છે. ખાંસી થાય ત્યારે પ્રથમ તપાસ તો એ કરવી કે દર્દીને પરસેવો વળે છે કે નહીં. આ તપાસની ખાસ જરૂર છે. પરસેવો ન વળતો હોય તો સમજવું કે ખાસી ઘણું ગંભીર રૂપ લેશે. કેટલાક બનાવોમાં આંખોદ્વારા લોહી વહે છે, નાક કાન ગળે છે. આવા બનાવમા કોઈપણ ઉપાય કાર્યસાધક થઇ શકતો નથી. વખતસર ઉપાય લેવાથી કેટલાક કેસ સુધરે છે.

આ દરદમા પણ ઉપર મુજબ ઉપાય લેવો. પરસેવો લાવનારા અને નકામા પદાર્થોને કાઢી નાખનારા ઉપાયો કરવા. ... ઘુનેલો બાથ લેવાથી કફ વિગેરે પીગળીને બહાર

નીકળશે. આ દરદ સારૂ કયારે થાય તે કહી શકાય નહી પણ પરસેવો છુટવાથી ખાંસી નરમ પડવા માડશે. સામાન્ય માન્યતા એવી છે કે એ ત્રણ મહીને ખાસી મટે, પણ એવું કાંઇ નથી. ઉપાય લાગુ પડે તો તરતજ સારૂ થઈ જાય છે

શરીરની અંદરના અને બહારના નકામા પદાર્થો સડવાથી અને બહાર નહીં નીકળી જવાથી જે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમાંનું એક દરદ આ જાતની ખાંસીનું પણ છે. તાવ જેમ વધુ ચડે તેમ આપણે તંદુરસ્તી મેળવવાના ફાંકાં મારીએ છીએ અને તેજ પ્રમાણે શરીરની રચના પણ એવી છે કે દરદને ઓછું કરી પોતાનું કુદરતી કાર્ય થયા કરે. કેટલીકવાર તાવ સારૂ કામ કરે છે અને રોગને દુર કરે છે અને એવા તાવની જરૂર હોવાથી તે તાવ કુદરતી રીતે આવે છે. આવા તાવની સાથે સાથે વખતસર યોગ્ય ઇલાજો લેવામા આવે છે તો તંદુરસ્તી પાછી પ્રાપ્ત થાય છે. અને આવેલા તાવ તંદુરસ્તીને સારી બનાવનારા હથીઆર રૂપ થઇ પડે છે.

તાવ તો એક દરીયાઇ તોફાન રૂપ છે. દરીયામા તોફાન થતા પહેલા પવન ફુંકાય છે અને વાવાઝોડું થાય છે તેમ માણસના શરીરમા તાવ ભરાતા પહેલા ઠંડી ચડે છે અગર બીજાં ચિન્હો થાય છે. તોફાન પછી શાન્તિ થાય છે તેમ તાવ આવી ગયા પછી શરીર હલકું હલકું થઇ જાય છે અને સ્ફુર્તી જણાય છે. તોફાન પસાર થઈ જતું નથી ત્યા સુધી ધાસ્તિ રહ્યા કરે છે તેવીજ રીતે તાવ આવી, જતો નથી ત્યા સુધી દૂર થતી નથી. ત્યારે આ તોફાન શું છે? હવામા જે બહારનો પદાર્થ હોય તેને ઉંચે ચઢાવવાની ક્રિયા થાય તેજ માત્ર તોફાન છે. આ પ્રમાણે તોફાન જેમ હવાને સ્વચ્છ કરવાનું સાધન થઇ પડે છે તેમ માણસને તાવ આવી ગયા પછી તેની સીસ્ટમ–શરીરનું બંધારણ–સ્વચ્છ થઇ જાય છે અને શરીર પાછું તાજું બની જાય છે. તોફાનનું કારણ ઉભરાતી હવા છે તેમ તાવનું કારણ શરીરમા રહેલા વધારાના પદાર્થોનો ઉભરો છે. કુદરતના સઘળા કાયદા એક સરખા છે અને તે બાબત નીચલુ દૃષ્ટાંત જાણવા જોગ હોવાથી અત્રે આપું છું:—

ચાર વર્ષની ઉમરના એક બાળકને સને ૧૮૮૯ ના વર્ષના જુલાઇ મહીનામા સુકી ખાસી થઇ આવી. ઓગસ્ટમા આ દરદ વધી ગયુ અને તેની બ્હેનને પણ એ દર્દ લાગુ પડ્યું માબાપે મને બોલાવ્યો. મે પ્રથમ બાળકનો કેસ હાથમા લીધો અને દિવસમા ચાર વખત "સીટસ–બાથ" આપવા માંડયા. બાથ આપ્યા પછી કેટલોક વખત બીછાનામા સુવાડી રાખી "સન–બાથ"–સૂર્યસ્નાન આપવામા આવતો. થોડા દિવસમાં ઘણુંજ સારૂ પરિણામ આવ્યું. તેની બ્હેનને પણ આ પ્રમાણે ફાયદો થયો અને બન્ને બાળકો બે મહીનામા તદ્દન સાજાં થઇ ગયા. છોકરી ઓટમીલની બનાવેલી કાજી પીતી નહોતી અને દુધમા ચાકલેટ નાખીએ તોજ પીતી. એક નાનું બાળક આ પ્રમાણે ખોરાકની બાબતમા હઠ લઇને બેસે તે એવું સૂચવે છે કે નાનપણથી પડેલી ટેવ કેમ કરીને સુધરતી નથી. તેની મા બાળકને પોતાના પડખામા સુવાડતી તો તે ઉંઘતું નહી પણ એકલું છુટું સુવાડે તો ઘસઘસાટ ઉંઘે. પરસેવો છુટવાથી ઘણા દર્દો સારા થાય છે. પરસેવાથી વરાળ જેવું બહાર નીકળે તો તેથી ગભરાવું નહી. જાનવરો પોતાના માંદા બચ્ચાઓને પોતાની સોડમાં–ખોળામા–લે છે એટલે હુંફથી તેઓ સાજા થઈ જાય છે. એજ પ્રમાણે તંદુરસ્ત સોડમાજ સુવાડે તો તેઓ વધારે તંદુરસ્ત બને છે.

કંઠમાળ.

Scrofula.-સ્ક્રોફ્યુલા.

કંઠમાળના દર્દમાં ગરમી વધતી નથી એટલે તેને તાવના દર્દમાં ગણવામાં આવતી નથી તો પણ તે તાવનું એક સ્વરૂપ તો છેજ. આ દરદ વંશપરંપરાથી ઉતરી આવે છે. ઠંડા મુલકોમાં આ રોગનું જોર ભારે હોય છે. તેનાં ચિન્હો-માથું મોટું દેખાય છે, ચહેરો ચોખંડો થાય છે, આંખોમાં અગન બળે છે, શરીરમાં જડતા જણાય છે, પગ નબળા પડે છે અને મગજ શક્તિ સુસ્ત બને છે. સઘળા કેસોમાં આ સઘળાં ચિન્હો જણાતાં નથી. કેટલાક કેસોમાં ઠંડી ભરાય છે અને આમ થયું તો સમજવું કે કેસ બહુ ખરાબ છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરમાં વધારાના કોહેલા પદાર્થોનો સંગ્રહ ઘણોજ એકઠો થઈ ગયો હોય છે અને તેથી શરીરના તમામ છેડા સુધી લોહી ફરી શકતું નથી. આમ થવાથી શરીરના અંદરના ભાગોમાં ગરમી વધવા માંડે છે અને તેથી માંસ સુકાવા માડે છે. ઘરની ખાળ મોરીમાં કચરો ભરાઇ જાય છે ત્યારે પાણી જેમ જઇ શકતું નથી તેમ શરીરની રગો અને નસોમાં કોહેલો કે નકામો પદાર્થ એકઠો થઇ જવાથી લોહી ફરી શકતું નથી અને તેથી ફરીને શરીરમાં શરદી ચડતી હોય એમ લાગે છે.

આ રોગમાં કાંઇક દરદ થતું નથી અને શરીરની આખી સ્થિતિ ઉપરથીજ આપણે આ રોગ વિષે વિચાર બાંધી શકીએ છીએ. આજ સુધી આ રોગનો ઉપાય શોધી કઢાયો નથી અને એ રોગ શાથી થાય છે તથા તેનું મુળ કારણ શું છે અને તેનો ખરો ઉપાય શો છે તે હજી કોઇએ શોધી કાઢ્યું નથી. ઘણા ભાગે દરદીને હવા ફેર માટે કોઇ સારી જગ્યાએ મોકલવામાં આવે છે પણ તેથી મન માનતું પરિણામ આવતું નથી.

કંઠમાળ વાળું બચ્ચું બહારના પદાર્થથી બધું પચપચી ગયેલું હોય છે કે જ્યાંનો ઘણો ખરો ભાગ તો તેને વારસામાં મળે છે. આ પદાર્થ છેક છેડે આવે છે અને તેથીજ માથું પોતાનો આકાર બદલે છે અને ચોરસ થતું જાય છે. ફરીને પેલી ઇલેસ્ટીક મથાળાં વાળી બાટલીનો ચિતાર લાવો. બાટલીનું મોઢું બંધ થવાથી જેવી રીતે તે ફુલી જશે તેવી રીતે કંઠમાળના દરદીની બાબતમાં પણ બને છે. ઉફળતો પદાર્થ માથાં સુધી પહોંચી જાય છે. ઇલેસ્ટીક મથાળું ફુલે છે તેમ દરદીનું માથું પણ ફુલે છે, જેને facial expression ને નામે ઓળખીએ છીએ અને તે જો આપણે જાણીએ તો આ રોગનાં ચિન્હો આપણે તરતજ પારખી શકીએ અને તે જાણવા માટે "સાયન્સ ઓફ ફેસીયલ એક્સપ્રેસન" નામનું મારૂં પુસ્તક વાચવું.

આ દરદને લીધે હાથ પગના આકાર પણ બેડોળ થઇ જાય છે, ચામડીને કરવાનું કામ પણ નબળું પડી જાય છે અને તેથી લોહીનું ફરવું અટકી પડે છે અને ઠંડી લાગે છે. વળી અંદર ગરમી વધુ હોય છે તેથી કંઠમાળનો દર્દ ઘણો અકળાય છે અને એમનું એમ ચાલ્યા કરે તો આ રોગ ઉપરથી બીજા રોગો ફાટી નીકળવાનો સંભવ રહે છે. ઘણું કરીને કંઠમાળ ઉપરથી ક્ષય થવાનો સંભવ ઘણો રહે છે અને આ પ્રમાણે પાછળથી થતા રોગો વધારે ભયંકર હોય છે.

હવે આ દરદનો ઉપાય શો છે ? આપણે શરદીને તાવમા ફેરવી નાખવી અને વારંવાર નરમગરમ દરદ થાય તેને સખ્ત દરદના રૂપમાં ફેરવી નાખવું. આથી કરીને અંદરનો તાવ બહાર આવશે અને જેવો તાવ હાથમા આવ્યો કે તેના ઉપર અગાઉ કહી ગયા તેમ ઉપચારો અને ઉપાયો કરવા. ટુંકમાં ગુરદા, ચામડી અને પેટનો રોગ બહાર કાઢવો એટલે ચામડી ગરમી પકડશે, પરસેવો થશે અને તબીયત સુધરતી જશે અને તરત વેળા. રાહત મળશે; પણ દરદ વધારે વખતનું હોય અને શરીર નબળું પડી ગયું હોય તો ખંત અને કાળજી રાખવાની જરૂર છે. કેટલીક વખતે દિવસો સુધી અને કેટલીક વખતે અઠવાડીઆં સુધી ઉપાયો ચલાવવા પડશે અને શરીરમાં શક્તિ નહિ હોય તો વર્ષો પણ લાગે છે અને કદાચ સારૂ પણ થતું નથી.

જે કારણને લીધે હદ બહારની ગરમી પેદા થાય છે તેથીજ શરદી પણ પેદા થાય છે. એક મૂળમાંથી બે જૂદાજ પ્રકારની હાલતો પેદા થાય છે અને તે જૂદી દેખાવાનું કારણ એટલુંજ કે તે બન્ને રોગનાં ફેલાવાનાં બે જૂદાંજ રૂપો દર્શાવે છે. એક જીવડામાંથી પતંગીયું થાય છે અને તે ઉપરથી પછી પોપટી બને છે, એજ પ્રમાણે દરદીની બાબતમાં પણ બને છે. સઘળા દરદોનું મૂળ કારણ એકજ છે પણ તે માણસના શરીરમા જૂદાજૂદા રૂપે હોવાથી આપણને તે જૂદાં લાગે છે. આજે સઘળા જાણે છે કે કીડામાંથીજ પતંગીયું અને તેમાંથી પોપટી બને છે પણ તેવીજ જાતનો દાખલો આ દરદોના સબંધમાં લેવા કહીએ તો કોઇ માનતું નથી જે ઘણું દીલગીરી ભર્યું છે. ત્યાંજ તેઓની ખરી ભૂલ છે.

મારા દવાખાનામાં કંઠમાળનો એક કેસ મેં કેવી રીતે સાજો કર્યો તે વિષે હું અત્રે બે શબ્દો કહીશઃ—બે વર્ષના એક છોકરાને કંઠમાળનું દરદ થયું અને તેથી પાંચમે વર્ષે તો તે હાલવા ચાલવાને પણ અશક્ત થઇ પડયો હતો તેના બાપે અનેક ઉપાયો કરી જોયા પણ એકે લાગુ પડયો નહીં. દવાઓ—પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીશ, ડ્રેસીંગ, બાથ, વીજળી બધું અજમાવી જોયું પણ બાળકને થયેલી કંઠમાળ કેમે કરી મટે નહીં એટલે તેને મારી પાસે લાવ્યો. તેને તપાસતાં માલમ પડયુ કે તે બાળકની પાચનક્રિયા ઉપર કોઇએ પણ ધ્યાન આપેલું નહિ. મારી સારવારથી પહેલા અઠવાડીયામાંજ પાચનશક્તિ બરાબર આવી ગઇ અને છ અઠવાડીયાં પછી તે બાળક બરાબર ઉભું રહેવા માડ્યુ. તેના શરીરમા માસના બાઝી ગયેલા લોચાઓ ધિમેધિમે પીગળવા લાગ્યા અને તદન નાબુદ થયા. છએક મહીના પછી તેનું બેહદ મોટું થઇ ગયેલુ માથું બરાબર ઘાટમા આવી ગયું અને બાળક હસતું રમતું બની ગયું.

બાળકોને ગળાંમાં ગાંઠ થાય છે તે સરવેનું કારણ એકજ છે અને ઉપાય પણ એકજ છે. પેટ છુટી જાય છે અને તાવ પણ લાગુ પડે છે. બધામાં વધી પડેલી ગરમી યા વધી પડેલી ઠંડી એ બે આપણે જોઇએ છીએ. બંન્નેનાં કારણો તાવને લગતા છે. વળી દરેક રોગનો ઉપાય પણ મારી રૂઢી પ્રમાણે એકજ ઢબ ઉપર છે કેમકે તે બધાનું મુળ કારણ એકજ છે. બધાનું મૂળ પેસો બહારનો વધેલો કચરો છે અને એજ દરેકને રોગનું મૂળ છે. રોગ એ તો માત્ર જુદાજુદા આકારો છે. દરદોને દબાવી દેવા નહીં પણ તેને શરીરમાંથી કાઢી નાખવા. દબાવી દેવાથી તંદુરસ્તી મેળવી શકાતી નથી કેમકે પેસો કચરો જુદાજુદા સ્વરૂપો લીધાજ કરે છે માટે તેને ...

ખોરાક સંબંધી જાણવાનું એટલુંજ જરૂરનું છે કે હોજરીમાં પદાર્થ જરતી પડયો હોય ત્યારે તેમાં કશો પણ વધારો કરવો નહીં. દરદીને બહુ ઓછો ખોરાક આપવો અને તેને બરાબર રૂચી થાય નહીં ત્યાં સુધી ખોરાક બિલકુલ આપવો નહીં.

દરદથી રોગ ઉડે છે તે વિષે અહીં હું કાંઇક બોલીશઃ—રોગીષ્ટ પદાર્થ અંગમાં હોય નહીં ત્યાં સુધી કોઇ પણ દરદ થતું નથી અને દરદ થયા પછી તે જુદું થામ છે તો ધાસ્તિ ભર્યું થઇ પડે છે. બાળકોની રોગીષ્ટ હાલતો ખરૂં જોતાં માબાપ તરફથી વારસામાં મળે છે. બાળકો માબાપનાં બહારના રૂપો ધારણ કરે છે તો શું અંદરની ખામીઓ તેઓમાં નહીં ઉતરે! સીધી રીતે જોતાં જે રોગ માબાપને હોય છે તે બાળકમાં પણ પેદા થાય છે. જે પદાર્થ બાળકોને માબાપ તરફથી વારસામાં મળે છે તેજ રોગનો વારસો પણ સમજવો. બાળકોના રોગ સમજાવતી વખતે ફક્ત લોહીનો જે બગડેલો પદાર્થ હોય તેથી કેમ હરકત થાય છે તેજ બતાવવું બસ થઇ પડશે. ઉડતા રોગોજ એકમેકને ઉડે છે એમ આજ સુધી આપણું ધારવું છે પણ માબાપમાં રહેલા પદાર્થોનો ગર્ભ બંધાઇ જન્મ લેતી વખતેજ બાળકોમાં જે જે રોગ વારસામાં ઉતરેલો હોય છે તે પણ એક જાતનો ઉડતો રોગજ કહેવાય કારણ કે માબાપના દર્દોનો વારસો એ બાળકના સઘળા દરદોનું મૂળ છે.

ત્યારે શું જોરમાં ઉભરાતા રોગો ઉડી શકે છે ? તેનો જવાબ એટલોજ કે જેમના શરીરમાં વધારાનો કોહેલો કચરો નહી હોય તેઓને રોગ ઉડશે નહીં પણ જેઓમાં આવો કચરો હોય છે તેમને રોગ તરતજ ઉડશે. તંદુરસ્ત બાળકોના શ્વાસોશ્વાસમાં રોગી જંતુઓ છતાં તેમને કાંઇ પણ દરદ ઉત્પન્ન થતું નથી.

સખ્ત રોગમાં નકામો કચરો ઉકળે છે અને તેથી તે શરીરમાંથી બહાર પણ નીકળતો જાય છે અને દરદી સાજો થાય છે ત્યારે આ પ્રમાણે ખાસ બને છે. દર્દી સાજો થતો જાય છે ત્યારે રોગ ઉડવાની ધાસ્તિ વધુ રહે છે અને તે કેમ બને છે તે હું નીચેના દાખલા ઉપરથી બતાવીશઃ—

ધારો કે ખમીર લઇને તે જે પદાર્થમા ખમીર ન ઉકળે તેમાં તેને નાખ્યો તો તે પદાર્થ પણ ઉકળવા માંડશે. આપણે જાણીએ છીએ કે રોટલી ઉપસે છે અને દુધ જામે છે, તેજ પ્રમાણે રોગમાં પણ થાય છે. જે કચરો આપણા અંગમા હોય છે તે દમ વાટે હવામાં બળી જાય છે. આ હવા બીજા કચરા વાળા રોગી માણસના દમમાં જાય એટલે તેના શરીરની અંદરના ખરાબ પદાર્થ ઉપર તે હવા અસર કરવા માંડે છે. આ રીતે જે ઉકળાટ પહેલા શરીરમાં થતો હતો તે હવે બીજા શરીરમા થવા લાગે છે. આ પ્રમાણે પહેલાંનું દરદ બીજાના શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેમ શીતળાની રસી આપણા શરીરમાં મુકાવીએ છીએ તેમ કેટલાક રોગમાં ઉડવાનું કાર્ય છે. જેમને ખરેખર રોગ ઉડે તેમનેજ સખત રૂપે દરદ થાય છે. જેમના શરીરમાં બહારનો કચરો બહુ એકઠો થઇ રહેલો હોય છે. તેમને ઉડતા રોગો જલદી લાગુ પડે છે. આજ સુધી માલુમ નથી પડયું કે એ ઉડવાની જગા કઇ ? **હોમીયોપથી** કહે છે કે જ્યારે વસ્તુઓ પીગળવાની હાલતમાં હોય છે ત્યારે તેઓ સૌથી વધારે અસરકર્તા હોય છે. એવીજ રીતે એક શરીરમાંથી પીગળતો પદાર્થ જણમાં બાઝે એવી જમીન હોય ત્યારે જઇને બાઝી પડે છે. આ ક્રિયાને રોગ ઉડવો કહે છે, **એલોપથી** દવા આપવામા આવે છે તો તેથી શરીરના અમુક ભાગો લોહી વગર સુકાઇ જાય છે.

અને એ રીતે શરીરમાંનો નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી નાખવાની જે શક્તિ શરીરમાં રહેલી હોય છે તે નથી રહી શકતી અને પરિણામે કચરો વધે છે એટલે દરદ વારંવાર ઉભરાઇ નીકળે છે. આ પ્રમાણે જ્યારે તાવ આવે છે ત્યારે ક્વીનાઇન, મોરફીયા એવું એવું આપણે લઇએ છીએ તો તેથી પણ ઉપર મુજબ અસર થાય છે. આમ કરવાથી તંદુરસ્તી મેળવવાને બદલે ઉલટી નાદુરસ્તી દાખલ થાય છે અને નાસુર, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ વગેરે અનેક દરદો થઇ આવે છે. દિવસે દિવસે હોજરીમાં તો વધુને વધુ કચરો એકઠો થતો જાય છે અને તેને બહાર કાઢી નાખવાની શક્તિ તેમાં રહેતી નથી. જ્યારે ઉપલા રોગ જેવો એકાદ રોગ થાય છે કે પછી ઉપાય ચાલતા નથી. અજબ જેવું છે કે કવીનાઇન, એન્ટી-ફેબ્રીન, એન્ટીપાઇરીન વિગેરે જેવી દવાઓ તબીબો આપે છે અને તેથી રોગ વધે છે. એક બીજી વાત લ્યો. જુના ઇલાજો કામે નથી લાગતા ત્યારે તબીબો નવા ઇલાજો કામે લગાડે છે. ક્ષય રોગ સારો કરવા સારૂ ટયુબરક્યુલીન રસી મૂકવા લાગ્યા પણ તેથી એક પણ દરદી સાજો થયો નહીં. દરેક દવા આપણી શક્તિ ભેદી નાખે છે. એથી કોહેલો પદાર્થ તો એકઠો થતોજ રહે છે અને તેનો જથ્થો વધી પડે છે ત્યારે જીંદગી જોખમમાં આવી પડે છે. એક દાખલો હું આપીશઃ—જ્યારે એક માણસ બીડી ફૂંકવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે તેની હોજરીમાં ઝેરી પદાર્થ એકઠો થવા માડે છે. પહેલાં તો હોજરી ટક્કર ઝીલે છે પણ પછી તે નબળી બને છે અને તેનું કશું ચાલતું નથી. બીડી પીનારાઓ કહે છે કે શું કરીએ? અમારી હોજરી એટલી નબળી છે કે એક રોટલી પણ પચી શકતી નથી. વાત એમ છે કે પોતેજ બીડી ફુંકીને હોજરીને નબળી બનાવી મૂકે છે અને પછી માને છે કે હોજરી તો બીજાં કારણથી નબળી પડી—બીડી તો હોજરીને હલકી બનાવી મજબૂત કરે છે!

નબળાઇ દૂર કરવા સારૂ અંદરથી નહીં પણ બહારથી ઉપાયો લગાડવા જોઇએ કે જેથી અંદરનો કચરો નીકળી જાય, કે જે કચરાને શરીર પોતાની મેળે બહાર કાઢવાને અશક્ત હોય છે. ઘણીક વેળાએ હવાના ફેરફારોને લીધે નબળાઇ વધી પડે છે. દાખલા તરીકે શરદ ઋતુમાં રોગ બહુ ઉભરાઇ નીકળે છે. એકાદ અંધારા, ઠંડા ભોંયરામાં તમે બીરની એક બાટલી લઇ જશો તો તેથી ખમીર ચઢશે નહીં, પણ ગરમીમાં લાવો કે તરત ચઢશે. એનું કારણ ગરમી છે. વળી તેજ વખતે તેનો રંગ પણ બદલાશે, પહેલા તે ચોખ્ખો દેખાશે અને પછી મેલો દેખાશે. તેમાં *વળી જીવજંતુઓ હોય તો તે ગરમીનું પરિણામ છે.*

એજ રીતે હવામાં પણ છે. એક દિવસ આકાશ ખુલ્લું અને ચોખ્ખું જણાશે, બીજે દિવસે હવામાં—ટેમ્પરેચરમાં—ફેર પડતાં દવ, ધુમસ, વરસાદ, બરફ વિગેરે જણાશે. તે સઘળાનું કારણ એક સાધારણ માણસ પણ સમજી શકે એમ છે. હવામાં રહેલી ભીનાશ ઉપર ગરમીની અને ઠંડીની જૂદી જૂદી રીતે અસર થવા પામે છે તેને લીધે એમ બને છે. ગરમ દેશોમાં ભીનાશને લીધે હવામાં વરાળના રૂપમાં ઉંચે ચઢતો પદાર્થ હોય છે એથી જે માણસોના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ હોય છે, તેઓને તે પદાર્થ ત્યાં વધુ વખત રહેતાં તાવ આવે છે. એ રીતે જ્યાં જ્યાં પાણીનાં ખાબોચીયાં હોય ત્યાં એમજ થાય છે. જ્યા તળાવ ચોખ્ખાં અને નીચે પથરા હોય છે ત્યાં જઇને જોઇશું તો સપાટી ઉપરથી વરાળ ઉડતી દેખાશે નહીં. કેટલીક વખતે આવી જાતની ચોખ્ખાઇ છતા હવામાં ફેરફાર થતાં પાણી મેલું દેખાય છે જેથી તેનું તળાયું કેવું છે તે તરતજ માલુમ પડી આવે છે અને તેમાથી જ્યારે

ઋતુને લીધે ખમીર ચડે છે ત્યારે તે ખમીરથી રોગનો ફેલાવો થાય છે. શિયાળામાં ખાબો-ચીયાંનું પાણી કેટલીક વખતે ચોખ્ખા જેવું દેખાય છે કારણ કે ઠંડીને લીધે ખમીર ચડતું નથી પણ ઉનાળામાં પાણી ઘણું મેલું અને ગંધવાળું દેખાય છે.

પણ જ્યારે રોગ ઉડતો નથી ત્યારે પણ અમુક ઠેકાણે એકાએક રોગ કેમ ફાટી નીકળે છે? ખરી રીતે જોતાં અમુક રોગો દર વર્ષે અમુક વખતે ફાટી નીકળે છે જ. તે બતાવે છે કે અમુક જગ્યાએ અને અમુક કોમોમાં તેઓના શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ વધતો ઓછો હોય અથવા ખરાબ નસ્સો હોય છે ખરો જ. જો વધારાનો પદાર્થ માણસોના શરીરમાં નહીં હોય તો દરદો વધુ ફેલાવો કરી શકેજ નહિ. આપણે તપાસ કરીશું તો માલમ પડશે કે દર વર્ષે રોગ ફાટી નીકળે છે, જેમાં ગતો તાવ (સ્કાર્લેટ ફીવર), ખાંસી, બળીયા વિગેરે ચોક્કસ વખતે થવા પામે છે. સઘળા ઉપર હવાનું દબાણ એક સરખું હોય તો દરેક માણસ ઉપર એક સરખી અસર થવાનીજ અને દરેક શરીર તંદુરસ્તી મેળવવા સારૂ કચરો બહાર કાઢવાનુંજ, તેથી એવી વખતે અમુક રોગ મોસમ દરમીયાન ફાટી નીકળે છે. જૂદા જૂદા માણસોને તાવ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમની બીમારીનું પ્રમાણ છુટું છુટું હોય છે, પણ જ્યારે ખાંસી જેવો રોગ આજે અહીંયા માલૂમ પડે અને કાલે બીજે ઠેકાણે માલૂમ પડે ત્યારે સમજવું કે તેનું કારણ હવાને લીધે છે; પણ દરેક જુદા માણસને એકજ રોગ લાગુ પડે છે, તે છતાં તેઓની તબીયત પ્રમાણે જૂદા જૂદા ફેરફારો જણાય છે, તે યાદ રાખવું. પણ એક ઠેકાણે જો ઇનફ્લ્યુએન્ઝા ફાટી નીકળે અને થોડા દિવસ પછી બીજે ઠેકાણે તેનો હુમલો થાય તો તેનું કારણ તો ઋતુજ છે એમ સમજવું. જેમ હવાનાં તોફાનો થાય છે તેમ આ રીતે ફાટી નીકળનારા રોગોનું પણ જાણવું. એક વખતે રોગ ફાટી નીકળ્યો કે પછી બાકીનું બીજું કામ તેમાં જે ઉડતો પદાર્થ હોય છે, તે કરે છે અને તેનો ફેલાવો વધારી દે છે.

પણ ચાલુ જમાનામાં આટલા મોટા પ્રમાણમાં કોઇ રોગ ફાટી નીકળતો નથી અને થોડો ઘણો ફાટી નીકળે છે તેનું કારણ હાલની તબીબી વિધાને લગતું છે અને તે એ કે દવાઓ આપી આપીને માણસની શક્તિ તોડી નાખવામાં આવે છે. આથી દરદ ઓછું કરવાને બદલે એટલું તો નબળું કરી નાંખવામા આવે છે કે દવા લેવાય છે એટલો વખત દરદ દબાય છે પણ તે અવાર નવાર ઉભરાઇ નીકળે છે અને આ ખરી બીના તબીબોના જાણવામાં જેમ વધારે ને વધારે આવશે તેમ તેઓ ખરો માર્ગ લેવાને તૈયાર થશે.

એકંદરે બોલતા આપણે જણાવીશું કે,૧ જ્યારે એક રોગ માબાપ ઉપરથી બાળકોમાં ઉતરે છે ત્યારે ફક્ત બહારનો પદાર્થ જે માબાપ તરફથી બાળકોને વારસામાં આપવામાં આવે છે તેનું તે પરિણામ છે. એવા રોગનો અટકાવ કરવા ચાહતા હોય તેઓએ આ વધારાનો પદાર્થ બહાર કાઢી નાખવાની જરૂર છે. કેટલી હદ સુધી આવી જાતનો પદાર્થ વારસામાં આપવામાં આવ્યો છે. તે ચેહેરાની આકૃતિ ઉપરથી જણાશે.

૨. જે સખ્ત રોગો થાય છે અને જે ઉડે છે, તેમા ઉડવાનું કારણ ઉડતો પદાર્થની આપલેનું છે કે જે હવા મારફતે ઉડે છે; પણ જેઓના શરીરમા કોહેલો પદાર્થ ભર્યો હોય તેમનેજ આવા રોગો ઉડી શકે છે. માટે બીમાર માણસને સૌથી પહેલી જરૂર જે છે

તે ચોખ્ખી હવાને લગતી છે. દરદીના ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. સુગંધી વસ્તુઓથી હવા સાફ થતી નથી પણ તેથી તો માત્ર બગાડોજ થાય છે. વધારામાં સુગંધીથી નાકની સુંઘવાની શક્તિ મંદ પડી જાય છે. તે સુગંધી વસ્તુઓ હવાની માફક તબીયત સુધારવાને બદલે વધુ બગાડે છે. હવામાં ઝેરી વસ્તુઓ હોય તે માટે ગમે એટલી કોશિષો થાય પણ તે ફતેહમંદ થાય એ બનવા જોગ નથી. એટલા માટે ડીસઇનફેક્શન એ કોઈ અસરકારક ઉપાય નથી. સૌથી જરૂરી વસ્તુ છે તે એજ કે શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવો. તે માટે "ફ્રીકશન-બાથ," "સીટસ-બાથ" વિગેરેજ ઉપયોગી છે. એથી થાય છે શું કે કચરો પેટ રસ્તે તેમજ પવનરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે હું પોતે બાથ લેતો હતો ત્યારે પણ એમજ થતું હતું.

૩. આ ઉપરથી ગમે એવો રોગ ઉભરાઇ આવે પણ આપણને રક્ષણ મળે છે. કારણકે કચરો નીકળી જવાથી રોગ થતોજ નથી. માટે રોગ મટાડવા સારૂ અને રોગ ન ઉડે તે સારૂ શરીરની અંદરથી અને બહારથી જતન લેવાની જરૂર છે. આપણે એમજ ધારીએ છીએ કે જૂદાં જૂદાં સ્વરૂપોથી નવા નવા રોગનાં કારણો નાબુદ થાય છે, પણ તેમ નથી. રોગ તો એકજ છે. ફક્ત તેનાં બહારનાં રૂપો જૂદાં છે. જેમ પાણીમાંથી વાદળાં, વરસાદ, બરફ વિગેરે થાય છે, તેમ જૂદા જૂદા દરદોમાં પણ બને છે.

આ રીતે જોતા, શીતળા, કોલેરા, વિગેરે જેવા રોગો ઉપર તબીબી ઉપાયો અજમાવવામાં આવે છે તે બેશક ખેદકારક ગણાશે. આપણે જોઇએ છીએ કે ઘર ખાલી કરવામાં આવે છે, તેને કાર્બોલીક એસીડથી સાફ (Disinfect) કરવામાં આવે છે, વળી 'વાહાણો' અથવા ઉતારૂઓને કવોરેન્ટાઇનમાં નાંખવામાં આવે છે. વહાણો ઉપર જ્યારે એવાં દર્દો ફાટી નીકળે છે ત્યારે તે વહાણોને અઠવાડીયાંઓ સુધી બંદરમાં કે તેના ઉતારૂઓને અઠવાડીયાંઓ સુધી શહેરમાં દાખલ થવા દેતા નથી. એથી મારા જેવા તબીબના મનમાં જૂદાજ વિચારો ઉભા થાય છે. મેં કેટલાક એવા કેસ જોયા છે કે જેમાં ગરીબાઇને લીધે એક ભાઇ અથવા બ્હેનને ડીફથીરીયા થયો હોય અગર કંઠમાળ, થઈ હોય છતાં બન્ને સાથે સુવે છે, ઉઠે છે, બેસે છે, ખાય છે, વિગેરે કરે છે, તેમ છતાં એકનો રોગ બીજાને ઉડીને લાગતો નથી, તે કારણ ફક્ત એજ છે કે તેઓના અંગમાં બહારનો પદાર્થ સુદ્ધો હોતો નથી. બીજા હાથ પૈસાવાળાના ઘરમાં એવા દર્દીઓને છુટા રાખવામાં આવે છે, તોપણ રોગ ફેલાય છે. આ કેસોમાં મેં માબાપને હમેંશાં ચેતાવ્યા છે કે તપાસો, બીજાઓને પણ રોગ ઉડશે. કારણ ચહેરો તપાસવાની વિદ્યાથી હું એમ કહી શકું છું. હવે આપણે જોઇશું કે હવા દરદો મા કેટલી નકામી થઇ પડે છે. કેટલીક વખતે જંગલમાં એક અથવા વધારે મુવેલાં ઝાડ હો છે છતાં આસપાસ નવાં જીવતાં નાનાં ઝાડો ઉગે છે કેમ? કારણકે ખવાતાં જતાં ઝાડોમ કોહેલ પદાર્થ વધી ગયો છે, ત્યારે નવામાં તો નવું જીવન હજી ધગધગે છે, અને તેથ તેના ઉપર બહારની અસરો કશું કરી શકતી નથી. હાલની આપણી તબીબી વિદ્યા પોકળ છે. ફક્ત કુદરતજ આપણી રક્ષક છે. ખુદા કરેને સર્વેને સારી બુદ્ધિ મળે કે જેથી આપણે સર્વે કુદરતી રસ્તા તરફ વળીએ!

સંધિવા, સાંધાની કળતર, રાંઝણ, શરીરના ભાગો નાના મોટા થવા, લંગડાપણું, હાથ પગ ઠંડા પડવા, માથાની ગરમી, વગેરેનાં કારણો અને ઉપાયો.

Rheumatism Sciatica and Gout, Distortions, Crippling, Cold Hands, Feet, Hot Head.



બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, સંધિવા એટલો બધો ફેલાઇ ગયેલો છે કે તેનું કારણ જાણવાને તમો સર્વે ઇન્તેજાર હશો. પહેલાં ઘણું કરીને બુઢાઓને સંધિવા થતો અને તેમાં વળી હમણાં તો પુરૂષોને સ્ત્રીઓને, નાના કે મોટાં બધાને સંધિવા થાય છે. આ રોગ દિન પ્રતિદિન વધતો ગયો છે. આ રોગ કોઇ પણ વખતે હુમલો કરે છે અને તે વખતે સાંધાઓ ઘણા કળે છે, એનું કારણ આપણે શોધી કાઢવાની દરકાર કરતા નથી. બહુ તો કહીશું, જરા શરદી થઇ છે અને એમ કહીને ઋતુને બદનામ કરીશું, પણ તેમ નથી. ધારોકે એક સીપાઇની ટુકડીને ઠંડીવાળા મુલકમા ઠંડીના વખતમા મોકલવામા આવે, બધાની ઉમર એકજ છે. અને બધાની તંદુરસ્તી પણ સારી છે. શું બધાને ઠંડીનો મરજ લાગશે ? નહીં. કોઇને ખાંસી થશે તો કોઇનો દાંત દુખશે તો વળી કોઇને સંધિવા થશે. એનું કારણ હવાનું હોય કેમકે તેઓ ખુલ્લી ઠંડી હવામા પડી રહે છે તેથી તેમ થાય છે. વળી આપણી સોથી મોટામાં મોટી ભુલ એ છે કે, એકજ ઋતુ જો એક માણસને બીમાર બનાવે છે તો બીજાને સાજો બનાવે છે, એમ માનવામાં આવે છે, પણ ઋતુનુંજ કારણ કાંઇ પહેલું અને છેલ્લું નથી. સૈકાઓ થયા આપણે દરદોનાં કારણો જાણતા નથી અને તેથી તેઓ જલદી ફેલાયા કરે છે.

સંધિવા ઘણું કરીને શરીરની એક બાજુ પકડે છે, કદાચ એક હાથ, એક પગ અગર એક ખભો. એ શું બતાવે છે ? તે એમ બતાવે છે કે સંધિવાનું કારણ હવાની શરદી નથી. જો તેમ હોત તો બન્ને ભાગોને પકડત. કેટલીક વખત આપણે જમણો હાથ બારીએ બહાર રાખી મુકીએ તોપણ સંધિવા તો ડાબા હાથમાં થાય છે. ત્યારે એનું કારણ વધારે બારીકીથી તપાસીએ.

પહેલાં તો સંધિવાથી પીડાતો દરદી તાવથી પણ પીડાય છે અને જે ભાગને સંધિવા થયો હોય તે ફુલી જાય છે. માટે સંધિવાની પહેલી નિશાની ત્રણ હોય છે. ૧. તાવ, ૨. ભાગનું ઉપસવું અને ૩. પાચન શક્તિ નબળી થવી. સંધિવા હમેશાં અમુક ભાગ ઉપરજ થાય છે. અને જ્યારે સાધા ઉપર થાય છે ત્યારે ઉપર નથી થતો પણ તેનાથી સ્હેજ નીચે થાય છે, એમ મારા હાથમા આવી ગયેલા ઘણા દરદીઓ ઉપરથી હું કહી શકું છું. આનુ કાઇ ચોક્કસ કારણ હોવું જોઇએ.

અગાઉ હું કહી ગયો છું તેમ શરીરમા કચરાનો જ્યારે ફેલાવો થાય છે ત્યારે કાંઈ દરેક વખતે તાવ આવીને તે બહાર નીકળી જતો નથી અને શરીરમાં કચરો રહ્યા કરે છે ત્યારે શરીર ઉપર તે કોહેલો પદાર્થ અસર કરે છે. એવે વખતે જ્યારે ગરમી (ટેમ્પરેચર) ઉતરી પડે ત્યારે ફેલાયેલો પદાર્થ પોતાના અસલ સ્થાનમા કે જેમાંથી તે ફેલાયેલો હોય છે ત્યા જાય છે, કારણકે ગરમીથી પદાર્થો ફેલાય છે અને શરદીથી બંધાઇ જાય છે. આથી

ઠંડી ઋતુમાં શરીરના ભાગો સંકોચાય છે 'અને એટલા પ્રમાણમાં તેની અંદરના ભાગો ઉપર પણ દબાણ કરે છે અને તેથી પેટમાં કચરો એકઠો થવા માંડે છે કે જ્યાંથી તેની શરૂઆત થાય છે. જ્યાં સાંધા હોય ત્યાં કચરો એકઠો થવાનો સંભવ ઘણો છે, કારણ કે સાંધાની હિલચાલને લીધે તે આગળ વધતો અટકે છે. કચરો એકઠો થતાં શરીરનો તે ભાગ સુઝે છે અને તેથી દરદ થાય છે અને શરદીને લીધે પદાર્થ પાછો હઠે છે અને તેથી તે સાંધાની નીચે એકઠો થવા પામે છે. જો આપણે ઉપલા સીપાઈઓનો દાખલો લઇશું તો આપણને જણાશે કે રોગનું મૂલ કારણ શરીરજ છે અને ઋતુ જે કાંઇ કરે છે તે એજ કે દરદની સ્થિતિને જોશ આપે છે. જ્યાં કચરો જમા થયો હોય ત્યાં રોગનાં ચિન્હો જણાઈ આવે છે અને તેવાજ ભાગો ઉપર ઋતુની અસર માલુમ પડી આવે છે.

" મારી સાયન્સ પ્રમાણે સંધિવા કેમ થાય છે તે સમજવું રહેલું છે. આ દરદ સારૂં કરવા માટે હું જહેરના પદાર્થો પ્રવાહી બનાવી દઉં છું, તેને માટે રસ્તા ખોલી નાખું છું અને તે માટે "સ્ટીમ-બાથ" આપું છું. બધો ખરાબ પદાર્થ જ્યાંથી તે નીકળી જાય ત્યાં લાવવાનો હું પ્રયત્ન કરૂં છું. સંધિવાનું કારણ કચરો શરીરના અંદરના ભાગની વચ્ચે આવવાને લગતું છે. ગરદનમાં, ખભામાં કે જ્યાં સાંધા હોય છે તે ભાગોમાં કચરો અથડાવાથી દરદ ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્યારે તે ઉકળે છે ત્યારે તે સ્થિતિ કશા પણ અટકાવ વગર માર્ગ લેતી નથી. દરેક ઠેકાણે ફ્રીકશન (ઘસારો) ચાલુ રહે છે કારણ કે ગરમીવાળા પદાર્થને ગુરદા, હોજરી, અંતઃકરણ વિગેરે સાથે અથડામણુ થાય છે અને જે ભાગોમાં અથડામણને લીધે કચરો એકઠો થયો ત્યાં રોગ બંધાય છે.

દરેક પ્રકારનું દરદ પછી તે સંધિવા હોય કે બીજું હોય તેનું કારણ એ વસ્તુના ઘર્ષણનું છે અને ઘર્ષણ તે વસ્તુઓની ગતિને લીધે થાય છે. જો એ ભાગોમાં ઘણી હિલચાલ થાય તો તેથી દરદ વધી પડે છે, પણ એ દેખીતું છે કે જ્યારે બહારનો પદાર્થ અંદરના ભાગોના સંબંધમાં આવે છે અને ત્યાં એકઠો થાય છે ત્યારે તે ભાગોમાં ફેરફાર થાય છે અને તેમાં રોગ બાઝે છે.

એક કેસમાં એક સ્ત્રીને સંધિવા લાગુ પડયો. તે બાઇનો જમણો પગ, સાંથો અને પીઠથી તે ઠેઠ ગરદન સુધી બધો ભાગ ઝલાઇ ગયો. બહુ એ ઉપાય કર્યા પણ કશું વળ્યું નહીં, ત્યારે તેનો પતિ તે બાઇને મારી પાસે લાવ્યો. મેં કહ્યું કે તમને જે દરદ છે તે અંદરના તાપના જોરને લીધે છે માટે જ્યાં સંધિવા થયો છે ત્યાં ગરમી લગાડવાને બદલે રોગને જડમૂળથી ખેંચી નાખવા સારૂ આ ભારે ગરમીને ઓછી કરવી જોઇએ. તેણીના ખીછાના પાસે બાથ ટબ લાવવામાં આવ્યું. ત્રણ માણસોએ તે બાઇને ઉંચકીને બેસાડી અને તેમ કરતી વખતે દર પળે તે બાઇ મોટી બુમો પાડતી હતી. પછી મેં તે બાઇને "ફ્રીકશન-બાથ" આપ્યો. પહેલી નવ મીનીટમાં તો તે બાઇ બુમો પાડતી બંધ થઇ ગઇ અને બોલી ઉઠી કે મને જે દરદ થતું હતું તે ઓછું થતું જણાય છે. એ ઉપરથી જણાશે કે મારી સારવાર બરાબર હતી. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવામાં આવ્યું કે તે બાઇ કોઈની પણ મદદ વગર ઉઠવા બેસવા લાગી અને બીજા થોડાંક અઠવાડીયાં પછી પોતાના કામકાજ ઉપર ગઇ.

એક બીજો દાખલો. એક પુખ્ત ઉમરના માણસને સાથામાં સંધિવા થયો જેથી તેણે મને બોલાવ્યો. મેં તેનો ચહેરો જોઇને કહ્યું કે રોગ મટી જાય એવી મદદ કરવા તૈયાર છું.

ઉપર જણાવ્યા મુજબ મેં તેની સારવાર શરૂ કરી. બે બાથ આપ્યા, પછી તે માણસ પગે ચાલવા લાગ્યો. તેના ડાબા પગને સંધિવા થયો હતો ને જમણા પગને પણ કેમ સંધિવા થયો નહીં તે હું દાખલા વડે સમજાવીશ.

બાટલીમાં જે ક્રિયા બને છે તેમ આપણા શરીરમાં પણ બને છે એમ મેં મારાં આગલાં ભાષણમાં જણાવ્યું છે. જ્યારે બહારનો કચરો એક બાજુએ એકઠો થાય છે ત્યારે તેજ બાજુએ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. હવે તમે પૂછશો કે એ કચરો એકજ બાજુએ કેમ જમા થવા પામે છે? શું લોહી ફરતું નથી? ખરેખર જોતાં પદાર્થ એક બાજુનોજ નથી, પણ શરૂઆત એક તરફ થાય છે અને જ્યાં સુધી તેમાં હદ બહારનો વધારો થતો નથી ત્યાં સુધી તે ત્યાંજ પડી રહે છે. તેમ થયા પછી તે બીજી દિશાએ વધે છે. એક બાજુએ જમા થવાનું કારણ ફક્ત શરીરની રચનાને લગતું છે અને ગુરૂત્વાકર્ષણ (Gravitation)ના કાયદાને લીધે છે. ધારો કે આપણે એ બાટલી લઇને તેમા ચોખ્ખું પાણી ભરીએ. રાત રહેવા દઇ સહવારમા જોઇશું તો બાટલીને ગમે તેમ મૂકી રાખીએ તો માલૂમ નહીં પડશે કે કેમ મૂકી હતી, પણ જો તેમા થોડો ઘણો કચરો નાખીને પછી જોઇશું તો બીજે દિવસે આપણને નક્કી ફેર માલૂમ પડશે. જે બાજુએ કચરો જમા થયો હશે તેજ બાજુ બાટલી પડી હશે એમ માનવાને આપણને કારણ રહે છે. ત્રીજે દિવસે આપણે કાદવ ઉકળે એવો પદાર્થ તેમાં નાખીએ તો પહેલાં તો બીજી સહવારે દેખાવ તેનો તેજ લાગશે પણ જો બાટલીઓને ગરમ જગ્યાએ લઇ જઇને ખોલીશું તો અંદર ઉકળાટ (ઉભરો) દેખાશે. જે બાજુએ બાટલી પડી હોય તે બાજુએથી ઉકળતો પદાર્થ ઉઠે છે અને બહાર જવા કોશિષ કરે છે.

હવે જો ઉકળે એવો પદાર્થ કાદવમાં નહીં પણ નાખ્યો હોત તો પણ કાદવ ધીમે ધીમે ગરમી પકડત. ફક્ત તે વખતે હવાની ગરમીથી તેમ થાત અને તેથી લાંબો વખત થોભવું પડત. એજ રીતે માણસના શરીરમાં પણ થાય છે. જેવો પદાર્થ ગરમ થયો કે તેને માટે વધુ જગ્યા જોઇએ છે અને તેથી બાટલી જેમ ઉપસે છે તેમ શરીર પણ ફુલાય છે. કચરો તો નીચેના ભાગમાં જમા થાય છે અને તે ભાગ કયો? તે ભાગ તેજ કે જે બાજુએ આપણે સુઇએ તે એટલે કે જે બાજુએ આપણને વધુવાર પડખું વાળવાની ટેવ હોય તે બાજુ કચરો જમા થાય છે.

એક માણસ સાજો તાજો હોય તેને અમુક બાજુએજ સુવાની ટેવ હોતી નથી. તે તો કોઈ પણ પડખું વાળીને સુવે તે બરાબર છે, પણ વખતે શરીરમાં કચરો વધી જાય ત્યારે મારી રીત મુજબ એક અગર બીજી બાજુએ રોગ કેમ થાય છે તે સહેલાઇથી સમજી શકાય છે. જ્યારે પદાર્થ હદ બહાર વધી જાય છે ત્યારે તેની વહેંચણી ચોતરફ થાય છે અને સ્થિતિ બહુ બિનતન્દુરસ્ત થઇ પડે છે અને દરદી કોઇ પણ બાજુએ પડખુ વાળીને સુઇ શકતો નથી. જ્યા એક બાજુએ કચરો ઘણો એકઠો થાય છે ત્યાં દરદ સ્હેલાઇથી ઉભરાઇ આવશે. અને તે પછી રોગી ભાગને દરદીથી ગમે એટલો બચાવી રાખે પણ કાંઇ વળશે નહિ. જેમ બાટલીમાં એક બાજુએ કચરો ઉતાવળથી એકઠો થાય છે તેમ મનુસના શરીરમાં એટલી ઉતાવળથી એકઠો થતો નથી, પણ બાળકોને એવો પદાર્થ એક બાજુએ બાઝી જાય છે, કેમકે ગર્ભમા બાળક ઉછરતી વખતે તેની માના એક અમુક બાજુએ પડખું વાળી

તે સુવે છે અથવા તો ગર્ભસ્થાનમા બાળક અમુક જગ્યાએ પડી રહેલું હોવું જોઇએ અને એ બધા કારણોથી પદાર્થ એક બાજુએ બાઝી જાય છે. આ પ્રમાણે તમો જોશો કે ઉપર સીપાઇઓનો જે દાખલો આપ્યો તેમાંના કેટલાક સિપાઇઓને દાંતનું તો કેટલાકને હાથનું તો કેટલાકને પગ વિગેરેનું દરદ થશે. આ પ્રમાણે મારા ઉપલા દર્દીનો ફક્ત એકજ પગ સંધિવાથી રહી ગયો તેનું કારણ એ કે તે ત્રણ વર્ષ સુધી એકજ બાજુએ સુતો હતો.

બીજી વખતે મને મેગ્ડીબર્ગ નામના શહેરમાંથી તેડું આવ્યું. ત્યાં સંધિવાનો એક અજબ કેસ હતો. તેના ઘુટણ અને ઘુંટી બન્ને બહુજ ફુલી ગયાં હતાં. ઘુટણની નીચેના સાંધા બહુ દુઃખતા હતા અને તેથી દરદી પોતાનો પગ લાંબો કરી શકતો નહોતો. તે બાપડો રડી રડીને પોતાના દુઃખની હકીકત મને કહેવા લાગ્યો. એનામાં એવું હતું કે બહારનો નવો કચરો ઘુટણ તરફ ધસ્યો હતો અને જુનો કચરો પોતાની અસલ જગ્યાએ આવવા ફરીને મથતો હતો. અહીંયાં જમા થઇ થઇને સઘળા કચરાનો ઢગલો થઈ જાત તો તેથી કરીને તે દર્દીને ગાઉટ (સંધિવા) થઇ જાત. તેનું કારણ એ હતું કે તે જગ્યા ઉપર ફક્ત ગરમી અને ગરમીજ લાગુ પાડવામા આવતી હતી. એથી જો કે સ્થિતિમાં ફેર પડયો પણ તે દરદ સારૂં થયું નહીં. તે ફરીને ઉભરાઈ આવ્યું. કચરો એકઠો થઇને જામવા લાગ્યો અને જ્યારે ફરીથી ગરમી લાગી કે ફરીથી ફરવા લાગે એમ થાય.

મેં પહેલાં તો "સ્ટીમ-બાથ" વડે રોગી ભાગોને નરમ પાડ્યા અને ઠંડા પાણીના બાથથી કચરાને બહાર કાઢવા માંડયો. એથી મન માનતું પરિણામ આવી શક્યું.

એક સ્ત્રીને સંધિવા થયો હતો અને તે બિચારીના હાથ પગ સઘળા રહી ગયા હતા. સઘળા ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડયા ત્યારે મને બોલાવ્યો. મને માલમ પડ્યું કે તેની પાચન-ક્રિયા નબળી પડી ગઇ છે અને તેથી જો હોજરી અને ચામડીને ખોલી નાખી હોય તો બધું બરાબર થાય. પ્રથમ તો રોજનો "ફ્રિકશન બાથ" આપ્યો અને ખોરાક બહુજ હલકો આપ્યો. એથી વધારાનો થતો કચરો અટક્યો. થોડાંક અઠવાડીયાં પછી સાધાઓમાં ગરમી આવવા લાગી. ઠંડા પાણીના બાથથી તે બાઇના શરીરમાં ગરમી દાખલ થવા લાગી. ઠંડા પાણીના બાથનું કારણ એજ છે કે શરીરમાં ગરમી આવે. ધીમે ધીમે આખા શરીરમાં ગરમી દાખલ થઇ અને તે બાઇ સારી થઇ ગઇ.

ગાઉટ-સંધિવા-નો બીજો કેસ—એક વૃદ્ધ સ્ત્રીને સંધિવા લાગુ પડયો હતો. તે બાઇએ મને કહ્યું કે ત્રણ ત્રણ વર્ષથી હું પીડાઉં છું માટે હવે મને દરદમાથી મુક્ત કરો. મેં કહ્યું કે જો ગુરદા, હોજરી અને ચામડીના પડદા ખોલવામા આવે તો બધું સારૂ થઇ જાય એમ છે. તે બાઇ કહેવા લાગી કે ઘણા વખતથી મને પરસેવો વળતો નથી અને ઝાડો તો ચાર, પાચ કે ૭ દિવસે થાય છે. ઘણીક વખતે માણસો એમ ધારે છે કે તેમની હોજરી ઘણો ખોરાક પચાવી શકે છે, પણ તેમને કબજીયાત લાગુ પડેલી હોય છે તે તેઓ સમજતા નથી. એમા તો એમ સમજવું કે પાચનક્રિયા નબળી છે. સંધિવા એ અજીર્ણનું એક રૂપ છે.

પહેલાં તો મેં તે બાઇને બાથ આપવાનું શરૂ કર્યું. દિવસમાં ત્રણ બાથ આપીને તેને બીછાનામાં સુવાડી મુકતો હતો. આમ કરવાથી શરીરમાં પરસેવો વળવા લાગ્યો અને એટલો બધો વળવા લાગ્યો કે એક રાતમાં તે બાઇને બે વખત કપડાં બદલવા પડતા હતાં. બાદ થોડાં અઠવાડીયાં પછી તે બાઇ પોતાના ઓરડામાં હરવા ફરવા લાગી. આ બાઇને પાચન-

ક્રિયા નબળી પડવાથી સંધિવા થયો હતો. સંધિવા પછી તે બાઇને સાંધાનો નજલો થયો હતો કેમકે સંધિવા થયા પછી પણ તે બાઇએ પાચનશક્તિ તરફ કશી પણ દરકાર રાખી નહોતી.

રાંઝણ—આ રોગ પણ પછવાડેના ભાગો ફુલી જાય તેને લીધે થાય છે અને તેનું કારણ સંધિવાને લગતું છે અને તેનો ઉપાય પણ સંધિવાના ઉપાય જેવોજ છે. એક દરદી મને નીચે પ્રમાણે લખી જણાવે છે:—

૧૮૮૫ માં મને ડાબી બાજુએ રાંઝણ થઇ હતી, પછી પાછળનો જમણી બાજુનો થાપો પકડયો. તે ભાગ એટલો બધો સખ્ત થઇ ગયો હતો કે નહીં હલાય કે નહીં ચલાય. તબીબોએ મને કહ્યું કે જ્યા છે ત્યાં તમને રાંઝણનું દરદ થયું છે. તેમણે પોતાના ઇલાજો અજમાવ્યા પણ પરિણામે કાંઇ લાભ થયો નહીં. આખનાં પોપચાં ધ્રુજે, મોઢામાં જોરથી પવન ભરાઇ આવે, માથું ધ્રુમી આવે અને હાથપગમાં કળતર થાય. મારા વાળ પણ સફેદ થવા લાગ્યા. નહીં નહીં તો જુદા જુદા બાર તબીબોની પાસે હું ઇલાજ માટે ગયો અને મારો કેસ જોઇ તેઓ એટલા તો તાજુબ થતા કે જ્યા ત્યાં તેઓ મારો દાખલો ટાંકી બતાવતા હતા. મ્યુનિસીપલ હોસ્પીટલમાં અને યુનિવર્સિટી ક્લીનીકમાં હું ઘણો વખત રહ્યો પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. અંતે એક જણાએ મને તમારી (ડૉ. કુન્હેની) ભલામણ કરી. તમારો ઇલાજ મેં અજમાવવા માંડયો. બાથ શરૂ કર્યા. પહેલાજ બાથે ઘણુંક પાણી શરીરમાંથી જવા માંડ્યું. પેટ નાનું જણાવા લાગ્યું અને માથું હલકું પડવા લાગ્યું. ત્યાર પછી પહેલવહેલોજ લાકડીના ટેકા વગર ચાલવા લાગ્યો. આ દરદ મેં ઘણા વર્ષો સુધી ભોગવ્યું. ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી ઉપલો ઉપાય મેં ચાલુ રાખ્યો અને સાજો થયા પછી હું યુનિવર્સિટી ક્લીનીકમાં જઇ આવ્યો, કે જેથી ત્યાંના લોકોની મારા સાજા થયાની સંપૂર્ણ ખાત્રી થાય. થોડાજ વખત ઉપર જાતે આવીને મેં તમોને જણાવ્યું કે તમારા ઉપાયથી હું તદ્દન સારો થયો છું. હવે તો હું દરેક હાથમાં ૧૦૦ રતલ જેટલો બોજો ઉંચકીને રાખી શકું છું. ૧૮૮૫ અને ૧૮૮૯ વચ્ચે મારી તબીયત લથડી ગઇ હતી પણ ૧૮૮૯ના જાન્યુઆરી અને ફેબ્રુઆરી માસની વચ્ચેના એક મહીનાની મુદત દરમીયાન તમારા ઉપાયથી હું તદ્દન સાજો થઇ ચૂક્યો છું.

મુ. લીપઝીક. લી. સેવક,

હેન્રીક કે.

હવે આપણે જોઇશું કે હાથ પગ ઠંડા થઇ જાય છે અને માથું ગરમ થાય છે તે કેમ? ખરૂં જોતાં તો એથી ઉલટુંજ થવું જોઇએ. મેં અગાઉ જણાવ્યું છે કે તાવ વગર કોઇ દરદ થતું નથી અને કોઇ દરદ વગર તાવ આવતો નથી અને તેજ પ્રમાણે ઉપરનું કારણ પણ શરીરમા તાવ હોવાને લગતુંજ હોવું જોઇએ. માથાને માટે તો સૌ કબુલ થશે, પણ હાથ પગ ઠંડા હોય તો તેમાથી તેજ નિશાનીઓ છે કે કેમ એ એક સવાલ છે. દરેક રોગનું મૂળ પેલો વધારાનો કચરો છે. તાવથી શરીર ગરમ થાય છે. ગરમીથી કચરો પેટમાંથી જુદા જુદા [illegible]ોમાં જાય છે. એમાનો કેટલોક કચરો હાથ, પગ અને બીજા અવયવોમાં જાય છે [illegible]મ પદાર્થ હાથ પગમાં ભરાય છે તો ત્યા તેને સામું થનારૂં કાંઇ પણ અંગ [illegible] ઉત્સર્જનનો કચરો પહેલાં પગનાં આંગળામાં એકઠો થાય છે.

ત્યાથી પગમા ફેલાય છે, પછી ઉચે ચડે છે અને અંગમા જે ગરમી હોય છે તેને તોડે છે કેટલાક મનાવોમા એવુ બને છે કે આગળા ટેરવાજ ફક્ત ઠડા પડી જાય છે કટલાકનો એકજ પગ રહી જાય છે પછી તેઓ ધીમે ધીમે શરદી ઉચી ચડવાની ફરીયાદ કરે છે. ગરમ લુગડા પહેરો કે તગ મોજા પહેરો તે સર્વે શરદી ઉપર નમાલુ થઇ પડે છે એ એમ બતાવે છે કે ગરમ લુગડાથી શરીર કદિપણ ગરમ રહેતુ નથી,પણ ગરમ શરીરથી લુગડા ગરમ થાય છે તેથી જો કદાચ ગરમ લુગડાથી એમદ ભાગ ગરમ રહેતો લાગે તો તે લુગડાને લીધે નથી પણ શરીરમા જે થોડી ઘણી ગરમી હોય છે તેને લીધે થાય છે માટે ગરમ લુગડા એ કાઇ રક્ષણ આપનારી ચીજ નથી. જ્યા ચામડી અને હોજરી મેલ કાઢતી અટકે ત્યા ગરમમા ગરમ લુગડા પણ બિન ઉપયોગી થઇ પડે છે

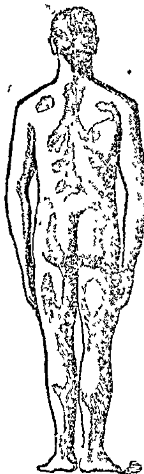
માથાની વાત તદ્દ્ન જૂદીજ છે બહારનો પદાર્થ હાથ પગમા અટકે છે તેના કરતા ભેજુ તેવો અટકાવ વધારે કરે છે કેમકે તેમા લોહી વધુ હોય છે તેથી ત્યા ઘર્ષણ વધારે પડે છે અને ગરમી પણ વધારે રહે છે જેથી હાથ પગ ઠડા થાય છે તેથી માથુ ગરમ થાય છે, પણ એ ગરમી પણ આખરે પૂરી થાય છે કેટલાક દરદીઓને મે જોયા છે કે જેમના માથા ઘણા ઠડા થઇ ગયા હતા બહારનો પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમા માથા તરફ જાય,છે ત્યાર માથુ અટકાવ કરી કરીને તે ટેવો કરે ? આખરે માથુ પણ ઠડુ થઇ જાય છે માટે હાથ પગ ઠળતા હોય પણ માથુ ગરમ હોય તો જ્યાથી ગરમી આગળ વધતી હોય તેને એટલે પેટને પહેલા કાબુમા લેવુ મતલબ કે પાચનશક્તિ બરાબર રાખવી એટલે હાથ, પગ અને માથુ પોતાની મેળે રસ્તા ઉપર આવી જશે અનુભવથી મે જોયું છે કે જે માથાને શરદી લાગુ પડી હોય તે એકદમ ગરમ થઇ જઇને વળી પાછી સાધારણ ઠડક પકડી લેશે જેમના હાથપગ ઠડા રહે તેઓ ઉપર સધિવા વારવાર હુમલા કર્યા વગર રહે નહીં

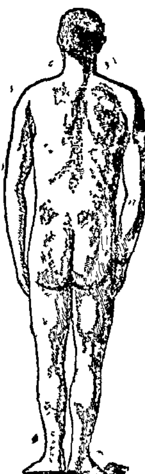
હવે Distortions એટલે શરીરના ભાગો બહાર નીકળી જવા તેની વાત લઇએ — આપણે જોઇ ગયા છીએ કે બધા દરદોનુ કારણ એકજ છે કેટલાકને ગાઉટ કે સધિવાથી ખભા ફરી જાય છે, બરોડ વાકી વળી જાય છે, શરીરના આકારો કદરૂપા બની જાય છે એ બધાનુ મૂળ જોઇએ તો એકજ છે અને તે એકે બહારનો કચરો અમુક ભાગ ઉપર એકઠો થઇ જવો તે ગાઉટ, સંધિવા અને શરીરના ભાગો બહાર નીકળવા એ સોજાનુજ બને છે જવાબ એકજ છે કે બધો કચરો એકજ જગ્યાએ એકઠો થવાથી તેમ બને છે., ડીસ્ટોરશન એક જાતનો ગાઉટજ છે બહારના કચરાથી શરીર ખુધ વિગેરે નીકળી આવે તે કઇ આજકાલમા બનતુ નથી એને માટે તો વર્ષો જોઇએ કેટલીકવાર ખુધા થયા પછી પણ સીસ્ટમ પાધરી હોય તો તે નરમ પડી જાય છે અને ફરીને પાછળથી તે દરદ ઉથલો મારે છે અને તે વખતે ભાગો ઉપરનો બેડોળ આકાર પૂરેપૂરો ખીલી નીકળેલો હોય છે એ રીતે તે કચરો જે એક કેસમા તાવ, બીજામા ટાઇફોઇડ, ત્રીજામા ડીફથીરીયા વિગેરે ઉત્પન્ન કરે છે તેજ પદાર્થ વળી ચોથામા ખુધ જેવી બદસુરતી પેદા કરે છે કચરો હમેશા જ્યાં તેને સૌથી વધારે સ્હેલી રીતે એકઠો થવાની જગ્યા મળે ત્યા જઇને ભરાય છે અને જ્યા ચાલુ હિલચાલ હોય ત્યાથી તે દૂર રહે છે જ્યા અગત્યનો અવયવ ના હોય ત્યા કચરો એકઠો થાય તો તેથી દરદ ઝાઝુ દુખ દેતું નથી શરીરની અદર જે બગાડો થાય છે તેનો આકાર બહારના રૂપ રગ ઉપરથી જણાય છે ઘણીક વખતે એકની એક રીતે બેસવાથી સુંવાથી

તંગીને લીધે માસ નીચે વધુ લબડી પડે છે અને તે માસ એકજ બાજુએ લબડી પડે છે તેનુ કારણ એકે તેજ જગ્યાએ તે પદાર્થ વધારે એકઠો થાય છે.

હવે મારા "સાયન્સ" પ્રમાણે એવી ખામીઓનો ઇલાજ શરૂઆતમાજ સ્હેલાઇથી થઇ શકે એમ છે. એટલે કે એ બહારના પદાર્થને કેવી રીતે શરીરમાથી દૂર કરવો તે ઉપાય મારી રૂઢી પ્રમાણે સ્હેલાઇથી થઇ શકે છે. શરીરમાં એ બહારનો પદાર્થ ડાબી બાજુમા એકઠો થવા લાગે છે તો થોડાજ વર્ષો અગાઉ તેની ગરદનમા ખામી માલુમ પડે છે, જે ઉપરથી તુરતજ માલુમ પડી આવે છે કે એ ખામી ફક્ત તે બહારના પદાર્થને લીધેજ થવા પામી છે કે જેનો અટકાવ ઘણી સ્હેલાઇથી કરી શકાય છે. એ બહારના પદાર્થને લીધે ડીફથીરીયા જેવા ગંભીર દરદો થાય છે તેનો અટકાવ શરૂઆતથીજ થઇ શકે એમ છે.

બાનુઓ અને ગૃહસ્થો, બહારના પદાર્થને લીધે શરીરમા ખામીઓ કેવી રીતે થવા પામે છે તે મે તમોને ખુલ્લી રીતે બતાવી આપ્યું છે. હવે હું વધારે ખુલ્લી રીતે તમોને બીજી આકૃતિથી સમજણ પાડીશ કે એ બહારનો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં એકઠો થવા પામે છે તો કેવી કેવી ખામીઓ શરીરમા ઉત્પન્ન થાય છે.


આકૃતિ નં. ૬


આકૃતિ નં. ૭

આકૃતિ ૭ મા તમો જોઇ શકશો કે તે માણસના પછવાડેના બન્ને ભાગો જોઇએ તે કરતા વધુ નીચે લબડી પડેલા છે. તમોને પહેલી નજરે જોતા એમ લાગશે કે તેટલાજ ભાગમા રહેજ ખામી થઇ છે પણ તમો જો આકૃતિ ૬*ની સાથે સરખામણી કરશો તો તુરત માલુમ પડી આવશે કે ગરદનથી તે પછવાડેના બન્ને ભાગો સુધી તે શરીરની લંબાઈ વધુ થવા પામી છે, એજ કારણને લીધે તે માણસના પગો અને ગરદન જોઇએ તે કરતા વધુ પ્રમાણમા ટુંકા લાગે છે. અહીં બંન્ને ભાગો લબડી પડવાનુ કારણ એટલુજ છે કે બહારનો પદાર્થ એક સરખી રીતેજ બન્ને ભાગોમા જોઇએ તે કરતા વધુ પ્રમાણમા એકઠો થયેલો હોવો જોઇએ. વળી માથામા જે ખામી થવા પામે છે તે પણ એજ કારણને લીધે છે કેમકે તે બહારનો પદાર્થ ગરદન વાટે માથામા દાખલ

* આકૃતિ નં. ૪ અને નં. ૬ બન્ને બ્લોક એકજ છે, કે જે નિરોગી આકાર બતાવે છે

થઇ ચોક્કસ ભાગને ઉપસાવે છે. ઉપર જણાવેલ દાખલાનો તમો ધ્યાનમા લેશો તો માથામાં થયેલા આ ફેરફાર વિષે વધારે સ્હેલાઇથી તમને સમજણ પડી જશે.

વળી કોઈ દાખવામાં આકૃતિ ૭ થી ઉલટીજ રીતે જોશો, એટલે કે ગરદનથી પછવાડેનો ભાગ જોઇએ તે કરતા વધુ ટુંકો જોશો અને પગો વધારે લાંબા જોશો. તેનું કારણ પણ એજ ઉપર કહ્યું તેજ છે, પણ તેમા તફાવત એટલો કે બહારનો પદાર્થ પગોમાં વધુ એકઠો થવા પામવાને લીધે ગરદનથી પછવાડેના ભાગો સુધીનો ભાગ ટુંકો લાગે છે. તમો ભાગ્યેજ માની શકશો, પણ હું કહું છું કે એ ખામીઓનો ઇલાજ મારી રૂઢી પ્રમાણે થઇ શકે છે, જો કે મારી રૂઢી પ્રમાણે, થોડાક વર્ષો સુધી તે ખામીઓ સુધારવાને માટે ઇલાજ કરવા પડે છે. વળી જો ખામીઓ ઘણા વર્ષોની થઈ હોય છે તો તેઓને તદનજ સુધારવી અશક્ય થઇ પડે છે.



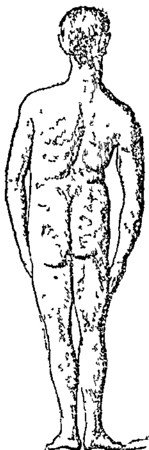
આકૃતિ નં. ૮

આકૃતિ ૮ માં જે રીતે છાતી અને બરડાનો ભાગ દેખાય છે એવું આપણે હાલમા ઘણાક માણસોમા જોઇએ છીએ. શરીરમા એકઠા થયેલા બહારના પદાર્થને લીધે બરાડાનો ભાગ નીકળી આવે છે, જ્યારે છાતીનો ભાગ અંદર પેસી જાય છે, આપણને એવું લાગે છે કે જે માસ છાતી ઉપર જોઇએ તે બરાડા ઉપર દેખાય છે. બરડા ઉપરથી તે બહારના પદાર્થનો ભાગ ઓછો થવા પામે તોજ છાતી સરખી થવા પામે છે. આવા દાખલાઓમા આપણે જોઇશું કે પેટ ઘણું કઠણ છે અથવા તો ઘણુ મોટું રહે છે. કોઈ દાખલાઓમા તો એવું બને છે કે જન્મવા અગાઉજ શરીરમા એવી ખામીઓ એકઠી થવા પામે છે, જેને લીધે બચ્ચુ જ્યારે ચાર કે પાચ વર્ષનું થવા પામે છે ત્યારે તેની છાતી અંદર ગયેલી અને બરડાનો ભાગ વધુ પ્રમાણમા બહાર નીકળી આવેલો આપણે જોઇએ છીએ.

આવે વખતે આટલી ઉમરમાથીજ જો ઇલાજો લીધા હોય છે તોજ ખામીઓ ઘણી જલદી અને સહેલાઇથી નાબુદ કરી શકાય છે. મારી રૂઢીથી જે ઇલાજો ધરડાઓ અગર તો પાક્ટ ઉમરનાઓ ઉપર કરવામાં આવે છે તે ઉપરથી મને માલુમ પડ્યું છે કે જે રીતે બચ્ચાઓ એક મહીનામા સારા થઇ શકે છે તેજ રીતે ઉમરે પહોચેલાઓને એક વર્ષ લાગે છે, તેનું કારણ એટલુજ કે જુવાનીમા દરેક ભાગો વધુ મજબુત અને શક્તિવાન હોય છે. હવે, એ ખામીઓ નાનપણમજ જણાવી જોઇએ એ વધુ અગત્યનું છે, અને એ પરીક્ષા મોઢા ઉપરથી ખામીઓ પારખવાની મારી રૂઢીની મદદથી થઈ શકે છે.

વધારાનો પદાર્થ કેટલીક વેળાએ રીત કરતાંબીજી બાજુએ જતા વાકો ચુકો રસ્તો પણ લે છે. દાખલા તરીકે, આ ... ૫ માંથી આપને માલુમ પડશે કે પદાર્થ ડાબી બાજુએ એકઠો થયો છે અને આ ... ગળા તે બાજુનો ૧ અમુક ભાગથી અટકી પડ્યો છે; જોઇએ તે કરતાં

આથી તે જમણી બાજુએ ખસી ગયો છે. પરિણામમા આખી ડાબી બાજુ નીચે તેમજ ઉપર ખેંચાઈ ગઇ છે. બરડાની કરોડ ગોળાકાર થઈ ગઇ છે તેનું કારણ માબાપ તરફથી ઉતરી આવેલો કચરો હોય એમ લાગે છે. હવે જો એ સુધારવા માટે પાટાઓ (Mechenical Bandages) લઇએ તો તેથી તો દરદીને ઉલટું વધારે દુઃખ થશે અને દરદ સાજું નહીં થાય. કચરાને માટે જગ્યા જોઇએ. મારા અનુભવ પ્રમાણે જો વાંકી થયેલી પીઠ પાછી અંદર કરીએ તો વધારાનો કચરો છાતીમા એકઠો થાય છે. કચરાને પછવાડેથી કાઢી નાખવાનું બની શકે એમ છે, પણ ત્યારે થશે એમ કે પાછલાને બદલે આગલો ભાગ ઉપસી આવશે. આથી કચરો જે જગ્યા રોકે છે તે કાંઇ જગ્યા નથી રોકતું એમ થતું નથી, પણ ઉલટો તે એકને બદલે બીજો ભાગ રોકે છે.







આકૃતિ નં. ૧૧

આકૃતિ નં. ૧૦

આકૃતિ નં. ૯

હવે તમો આકૃતિ ૧૦ તરફ જોશો તો તમોને માલુમ પડશે કે એ કહેવાતા વધારાના પદાર્થે બરડા ઉપર કેવી રીતે અસર કરી છે. તે પદાર્થ બરડાની અધવચમા એકઠો થવા પામ્યો છે જેને પરિણામે કરોડ મરડાઇ ગઈ છે. એવા દાખલા ઘણાજ જુજ બને છે અને કોઇક વેળા તો એ પદાર્થ વધુને વધુજ ઉપર એકઠો થયા કરે છે. આ બાબત આકૃતિ નં. ૧૧ અને આકૃતિ *નં. ૧૨ તરફ નજર કરશો તો વધુ સ્હેલાઇથી સમજણ પડશે. આ આકૃતિઓમાં

* આકૃતિ નં. ૧૨ તૈયાર નઇ

તમો ખુંધા બાળકોને જોઇ શકશો કે જેનું કારણ ઉપદંશ છે, જેમાં ઘણાં ખરાં વા જન્મથીજ કચરો લઇનેજ જન્મે છે તેવું છે, પણ એવા ખાત્રી વાળાં બાળકોમાં એક ચોક્કસ ચીજ ઉપર હું જરા વધારે બોલવા માગું છું. તે એ છે કે, તે વધારાનો પદાર્થ આસ્તે આસ્તે પોતાનો રસ્તો ગરદન વાટે માથામા લે છે જેથી માથામાં દંડક થાય છે જેને લીધે માથાનો કાંઇક ભાગ બહાર નીકળી આવે છે અને માથું અતિ ભારે લાગે છે. કોઇક વેળા તો જન્મથીજ બાળકોનાં માથાં અતિ મોટાં રહે છે કે જે એમ સાબીત કરે છે કે જન્મથીજ તેઓમાં માબાપની તે ખામીઓ વારસામાં લઇને અવતરે છે. એવાં બાળકો મોટે ભાગે જીવવા પામતાં નથી અને જો જીવે છે તો માત્ર ટુંકું આયુષ્ય ભોગવવાને માટેજ. આનું ખરૂં કારણ અગાઉ ભાગ્યેજ કોઇએ સાંભળ્યું હશે. વળી આવીજ ખામીઓ મારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલ્યાથી નાબુદ થવા પામે છે. હું ઘણાક દાખલાઓમાં ફતેહમંદ થયો છું, જેના પુરાવાતો દરદો સાજા થવા પામ્યાથીજ મળી શકે. તે ખામીઓ સુધારવાનો ઇલાજ મેં ઉપર કહ્યો તેજ છે અને તમો અજબ પણ થશો કે જે ઇલાજ દાંસો–ખાંસી અને એવાં દરદો સારા કરવા માટે મેં અજમાવ્યો તેજ ઇલાજ હું ખુંધવાળાં માણસો ઉપર પેણ અજમાવવા કહું છું, પણ જ્યા તે દરદોનું મૂળ કારણજ એકજ ચીજ હોય ત્યા મારો શું વાંક? અને હું બીજા ઇલાજ તેના સંબંધમાં કેવી રીતે વાપરી શકું ?

વળી જે રીતે ધીરજથી મેં મારી રૂઢી પ્રમાણે એવા દરદીઓ ઉપર ઇલાજ કર્યો છે તે ઉપરથી હું કહી શકું છું કે તે દરદો એજ ઇલાજથી નાબુદ થઇ શકે છે, પણ કોઇક આદમીમાં જલદી ફરક પડે છે અને કોઇકમાં વખત વધારે લાગે છે પણ દરદો તો સારાં થાય છેજ. હવે હું તમારૂં ધ્યાન મારા એવા કેટલાક સાજા થયેલા દરદીઓ તરફ ખેંચીશ, પણ જો શરીર એટલું કમજોર બની ગયું હોય છે કે તે સુધારામાં મદદ નહી આપી શકે એવું હોય છે તો ત્યાં હું લાચાર છું.

એક વેળા ૧૮૯૯ ની સાલમાં મીસીસ એચ. કરીને એક બાઇ પોતાના એક બાળકને બચ્ચાંની નાની ગાડીમાં સુવાડી મારી આગળ લઇ આવી. તે બાળકની ઉમર ૧૩ વર્ષની હતી. તે બાળકની બરડાની કરોડ તદન વાંકી વળી ગઇ હતી જેની આકૃતિ ૧૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તે ઘણી મુસ્કેલથી બે લાકડીના ટેકા સાથે ચાલી શકતું હતું. ઘણું ખરૂં તો તેને ગાડીમાંજ ફેરવવામા આવતું હતું. મેં તેને તપાસીને તેની માને તે વિષે શું શું ઇલાજો લીધા હતા તે વિષે પૂછ્યું. તે બાઇએ મને જણાવ્યું કે તે દરદ જન્મની ખામીનું છે જેથી ઘણી દરકાર કરવામાં આવી નથી પણ બેજ વર્ષ અગાઉ તે દરદથી તે બચ્ચું ઘણું હેરાન થયું જેથી તેણીએ તેને લીપઝીકના એક પ્રોફેસરને દેખાડયું હતું. તેણે તે બચ્ચાને બરડા ઉપર "ઓપરેશન" અને એવા બીજા ઇલાજોથી સારૂં કરવાની ઘણી કોશીષ કરી પણ બધું વ્યર્થ. આખરે તેણીએ જોયું કે ડૉકટરોને બતાવ્યાથી કાંઇજ વળતું નથી ત્યારે તેણીએ કેટલાક ઘરગતુ ઉપાયો અજમાવી જોયા અને તે પછી તે બાઇ મારી પાસે આવી હતી. મેં તે બાઇને સમજાવ્યું કે આ બાળકના શરીરમાનો વધારાનો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમા બરડામાં એકઠો થયો છે. અને તેને લીધે તે પદાર્થને નાબુદ કરવાનીજ જરૂર છે. મારી સમજાવટથી તે બાઇ ઉપર સારીજ અસર થવા પામી અને તે દિવસથી તેણીએ મારો ઉલાજ શરૂ કરવા દીધો, તે બાળકને દિવસમાં ત્રણવાર "ફ્રીકશન સીટસ બાથ"

લેવરાવવામાં આવતો અને ખોરાક પણ મેં કહ્યો તેજ પ્રમાણે આપવામાં આવતો. વળી તે બાળકને ચોખ્ખી હવા માટે શહેર બહાર રાખવામાં આવ્યું. પરિણામ એ આવ્યું કે તે બાળકની નાની ઉમરને લીધે ફાયદો જોઇએ તે કરતાં ઘણીજ ઝડપથી માલુમ પડવા લાગ્યો. એક અઠવાડીયામાં તો તે બાળક બે લાકડીના ટેકા સાથે સ્હેલાઇથી ચાલવા લાગ્યું અને પંદર દિવસ પછી શરીર પણ વધુ ટટાર થવા લાગ્યું, બીજાં બે અઠવાડીયાં પછી તો તે બાળક નિશાળે પણ જવા લાગ્યું કે જે ફરજીયાત છોડી દેવી પડી હતી. મારો ઇલાજ ૭ મહીના સુધી તે બાળક ઉપર અજમાવવામાં આવ્યો જેના પરિણામે આકૃતિ ૧૨ માં જુઓ છો તે રીતે તે બાળક સરખું થવા પામ્યું. વળી એજ ઇલાજ, જો બીજાં બાળકો કે જેઓને સહીબળ, તાવ અથવા ડીફ્થેરીઆ થયાં હોય અને તેનું કારણ જો વધારાનો પદાર્થ હોય તો તે ઉપર પણ અજમાવી શકાય છે. તેનો પુરાવો ઉપલા બાળકના માબાપને દેખાડી આપ્યો છે. જે દિવસે ઉપલાં બાળકને મારી આગળ લાવવામાં આવ્યું તેજ દિવસે એક નવ વર્ષની છોકરી કે જેની ચામડી ઉપર અજબ જાતનું દરદ નીકળી આવ્યું હતું અને જેણે બીજા ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા તેને પણ લાવવામાં આવી હતી. વળી એક બાઇ કે જેણીના શરીરમાં લોહીનું પ્રમાણ અતિ ઓછું થવા પામ્યું હતું તે પણ તેજ દિવસે આવી હતી. મેં એ ત્રણે જણાઓ ઉપર એક સરખાજ ઇલાજો ચાલુ કર્યા હતા અને જો કે ઉપરના તફાવતને લીધે દરેકે ઓછો વધતો વખત લીધો, પણ પરિણામ તો દરેકની બાબતમાં ફતેહમંદજ નીવડયું. વળી એક બીજા દાખલામાં એક પચાસ વર્ષની-ઉમરના પુરૂષના પગો અને ગરદન, ગરદન અને પછવાડેના ભાગો સુધીના ભાગ કરતાં અતિ ટુંકા હતા, તેણે પણ મારા ઇલાજો ચાર વર્ષો સુધી લાગટ લીધા, જેને પરિણામે તે ચાર વર્ષો દરમીયાન તેને પોતાના શરીરમાં ઘણોજ તફાવત માલુમ પડયો. તેનાં કપડાંજ તેને બંધબેસતાં નહોતાં તે ઉપરથી તરતજ જણાતું હતું કે તેના પગો અને ગરદનનો ભાગ કેટલેક દરજ્જે સુધર્યા છે, જો કે તેની પાકટ ઉમરને લીધે તે પોતાનું તદન અસલ કુદરતી રૂપ તો લઇ શકશેજ નહી.

હવે મને લાગે છે કે આ ઉપરથી એ દરદોનાં મૂળ કારણ વિષે તમારી ખાત્રી થઇ હશે તે છતાં હું તમોને મારા મોઢા ઉપરથી દરદ પારખવાની રૂઢી કેટલે દરજ્જે અસલની રૂઢી કરતાં ચઢીયાતી છે તેના પણ પુરાવાઓ આપીશ. મારી પાસે જે દરદીઓ બધા ઇલાજો અજમાવ્યા પછી આવ્યા છે તેઓ પાસેથી મને ઘણું ઘણું શીખવાનું મળ્યું છે.

એક વખતે મને એક ઘણાજ તંદુરસ્ત દેખાવના મરદ સાથે મુલાકાત થઇ. તેણે મારા આગળ ફરીયાદ કરી કે તે કામ કરવાને તદન અશક્ત છે, તેણે મને કહ્યું કે તેણે ઘણા દાક્તરોની મુલાકાત લીધી છે અને તે સઘળા દાક્તરોએ તેને તપાસીને ફક્ત એટલુંજ કહ્યું કે તેને કાંઇ રોગ નથી, "તું પુરતો તંદુરસ્ત છે અને ફક્ત તને ખાલી ભય પેસી ગયો છે કે તું કામ કરી શકતો નથી." વળી તેઓએ ક્યાઇ બહાર ગામ જવાની તેને ભલામણ કરી અને તે પ્રમાણે તેણે કર્યું પણ તેથી કાંઇ ફાયદો ન જણાતાં તે મારી પાસે આવ્યો હતો. મારી સાથે વાત કરતાં તેણે પોતાનો ચહેરો જેવો ફેરવ્યો કે તે ઉપરથી મેં તુરતજ જાણ્યું કે તેના આખા શરીરમાં તે કહેવાના વધારાના પદાર્થે ઘર ઘાલ્યું છે. મેં તેના ઉપર મારા ઉપલાજ ઇલાજો ચાલુ કર્યા જેના પરિણામે ૧૭ અઠવાડીયાં પછી તેણે

મારા ઉપર લખી મોકલ્યું કે મને ઘણોજ ફાયદો થયો છે અને હું આખો દિવસ કામ કરવાને કંટાળતો નથી. હવે તમોને માલુમ પડશે કે એક માણસ તદ્દન સાજો હોવા છતાં પોતાને બીમાર ધારે છે તેનું ખરૂં કારણ શું છે? વળી આવા દરદીઓ સાધારણ દાક્તરો આગળ જતાં અચકાય છે કેમકે તેઓને ફક્ત વહેમ પેસી ગયો છે એમ કહેવામાં આવે છે. આવા દાખલા મેં ઘણા જોયા છે જેમાંનો એક દાખલો હું કહીશ. એક અઢાર વર્ષની છોકરી કે જેણી "ક્લોરોસીસ" થી પીડાતી હતી તે એક દિવસે મારા પાસે આવી. દાક્તરોએ તેને જુદી જુદી દવાઓ ફરમાવી હતી પણ તેથી તેને ફાયદો નહી જણાતાં તે મારા પાસે આવી હતી. તેણીના મોઢાં ઉપરથી તરતજ મને લાગ્યું કે તેણીના શરીરમાં કચરો એકઠો થવા પામ્યો છે જેને લીધેજ તેણીની ઉપરની ચામડીને લોહી બરાબર પહોંચી શકતું નથી. વળી તેણીએ ખોરાક નહી પચવા વિષેની પણ ફરીયાદ કરી. સબબ નાતી નસો કે જે જે વડે ચામડી ઉપર લોહી આવે છે તે તમામ કચરાથી ભરાઇ ગઇ હતી. મેં આ ઉપરથી ઉપલાજ ઇલાજો તેણી ઉપર અજમાવ્યાં, જેના પરિણામે તે છોકરીનો દેખાવ થોડાજ મહીનામાં તદ્દન બદલાઇ ગયો. અત્રે મારે કહેવું જોઇએ કે મેં મારા દરરોજના અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે ખોરાક નહી પચવાને લીધે જે વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થાય છે તેજ "ક્લોરોસીસ" ના રૂપમાં બહાર જણાય છે કે જેનો ઇલાજ કરવામાં આવતાં તે વધારાનો પદાર્થ નાશ પામે છે. જ્યાં મેડીકલ સાયન્સવાળાઓ હારી જાય છે ત્યાંજ એટલે ચહેરા ઉપરથીજ હું કહી શકું છું કે અમુક માણસમાં કચરો છે કે નહી.

વળી એક વખતે એક બાઇ મારી પાસે આવી અને ઘણાંજ સખ્ત અજીર્ણ માટે ફરીયાદ કરવા લાગી. તેણીએ ઘણા ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા જે નિષ્ફળ જતાં ડાક્ટરોએ તેને તે બાબત ધ્યાનમાં નહીં લેવાની સલાહ આપી હતી. મેં મારી ચહેરા ઉપરથી પારખવાની રૂઢીને આધારે તરતજ જોઇ લીધું કે તે અજીર્ણનું કારણ બીજું કાંઇજ નહીં પણ તે બહારના પદાર્થનું છે. તે કચરો તેણીના પેટમાં એટલા બધા મોટા પ્રમાણમાં એકઠો થવા પામ્યો હતો કે જેને લીધે પેટમાં ગરમી પુષ્કળ રહેતી અને તેથી ખોરાક પચવાને બદલે ઉલટો વધારે અડચણ કરતો હતો. મેં તેણીની ઉપર મારા ઇલાજો ચાલુ કર્યા જેને લીધે ગરમી ઓછી થવાથી તેણીને તરતજ સારૂં થવા લાગ્યું.

આપણામાંના ઘણાકો મોટી ભુલ કરે છે અને ખોટી રીતે માને છે કે અજીર્ણ તો સાજા માણસને પણ થાય. અહીંજ તેઓ ગોથું ખાય છે. ખોરાક ન પચે તો જાણવું કે તે માણસ તંદુરસ્ત નથીજ કેમકે અહીંજ બધાં દરદો જન્મ પામે છે. એક વખતે એક હોશીયાર દાક્તર સાથે વાતચીત થતાં તે મને કહેવા લાગ્યો કે એ વેળા એક માણસને એક દરદથી પીડાતો જોઇને, તે તેજ દરદથી અને તે પણ શરીરના કોઇપણ ભાગો ખરાબ થયા વિના, શામાટે પીડાતો હશે તે બાબત હું બહુજ ગુંચવણમાં પડયો. મેં તેને કહ્યું કે તેની રૂઢીમાં અને મારી રૂઢીમાં તફાવત એટલોજ છે કે તે અને બીજા દાક્તરો મુવેલા શરીર ઉપરથી શીખવાની કોશિષ કરે છે ત્યારે મારી રૂઢી તેથી ઉલટીજ છે. જ્યારે માણસ જીવતો હોય ત્યારેજ તેની ઉપરથી જોઇતી ચીજ શીખી લેવાની છે. મેં તેને કહ્યું કે હું મુવેલા શરીર ઉપરથી શીખવાનું જરાપણ વજનદાર ધારતો નથી અને મારા આ કહેવાની પૂરેપૂરી સમજણ પાડવા મેં નીચલો દાખલો ટાંકી બતાવ્યો.

ધારો કે એક માણસને શીવવાનો એક સાંચો ખરીદવાનો છે અને તે માટે તે એક દુકાનમાં જાય છે અને ત્યાં વેચવાને માટે ઉત્તમ પ્રકારના ગોઠવી મૂકેલા ઘણાક સાંચાઓ-માંથી એક તે પસંદ કરે છે. આ વખતે તો તે માણસ સાંચામાં કાંઇપણ ખામી જોઇ શકતો નથી, કેમકે ઉપરથી તો તે ઘણી સરસ રીતે બનાવેલો માલમ પડે છે પણ એવામાં તેનો એક મિત્ર આવી તેને તે સાંચો ત્યાંજ ચલાવી અને તપાસી જોવાની સલાહ આપે છે કે જેથી કરીને તે બરાબર દેખાતો સાંચો જો કાંઇ અંદરથી બગડેલો હોય તો તેની ખામી તે જ્યારે ચાલે ત્યારે માલુમ પડે, એજ પ્રમાણે આપણાં શરીરોમાં પણ બને છે. જ્યારે એક શરીરમાંથી જીવ નીકળી જાય છે ત્યારે તે તદ્દન બિનઉપયોગી થઇ પડે છે કેમકે આપણને તે વખતે અંદર શું હતું તેની સમજણ પડી શકતીજ નથી, માટે જો તે કાંઇ પણ જાણવા માગતા હોય તો તેને મરણ પામેલાં ઉપરથી નહીં પણ જીવતાજ માણસો ઉપરથી શીખવું જોઇએ. મારી રૂઢી એજ ધોરણ ઉપર રચાયેલી છે.

હાલની વૈદક વિદ્યાને આધારે જે જે દરદોને નામો આપવામાં આવ્યાં છે તે બધું અમથું છે. જે ખરૂં જાણવાનું અને કરવાનું છે તે એ છે કે શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ છે કે નહીં અને તે આધારે શરીર તંદુરસ્તી ભોગવે છે કે નહીં અને જો તેમ ના હોય તો પછી તેનો ઇલાજ શું ? એક દરદ કેટલા વખતથી થયું છે તે આપણે જાણવા પામીએ તો તે કેટલા વખતમાં સારૂં થશે તે પણ કહી શકીએ જેથી દરદીના સંબંધમાં કોઇ પણ ભૂલ થતી અટકે.



દરદો સાજાં કરવાના મારા ઇલાજો શું છે ?

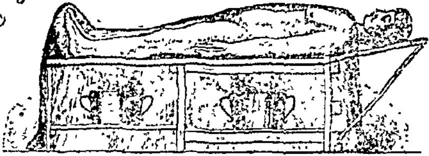


સ્ટીમ-બાથ, સન-બાથ, ફ્રીકશન-હીપ-બાથ, ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ.

રોગ શાથી થાય છે અને રોગ કયા કયા છે, તે તો આપણે જોઇ ગયા પણ હવે એ સાજા કેમ કરવા તે સંબંધી જાણવું જોઇએ; અને જેમ રોગ અનેક નહીં પણ એકજ છે તેમ ઇલાજ પણ અનેક નહીં પણ એકજ છે.

પહેલો ઇલાજ સ્ટીમ-બાથનો છે. તેથી ચામડીનું કામ ઘણું સરસ ચાલે છે. જેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવા માગતા હોય તેમને આ ઉપાય વગર ચાલે એમ નથી.

Whole Steam-Bath=વરાળનો બાથ. કુટુંબોને કોઇ એક ઉપાય અનુકુળ થઇ પડે એવો સાદો અને સ્હેલો ઉપાય શોધી કાઢવાને માટે મેં ઘણા ઘણા પ્રયત્નો કર્યા અને આખરે સ્ટીમ-બાથનું મારૂ યંત્ર ઉઘાડી તથા ઢાંકી શકાય એવું તૈયાર કર્યું. એ યંત્ર એક ખુરશીના જેટલા કદનું છે. તેમાં જે જરૂરી ચીજ છે તે એક ગોટો બરંતુસ, થોડાંક વાસણો અને ન્હાવાનું એક ટબ. આ યંત્રની સગવડ એ છે કે આખું શરીર અગર તો તેના અમુક ભાગો વરાળનો લાભ લેઇ શકે. નીચેનું ચિત્ર જુવોઃ—તેમાં જણાવ્યા મુજબ



આકૃતિ ૧૩ મી.

માણસને સુવાડો અને નીચેથી ત્રણ ચાર વાસણોમાં પાણી ભરીને ગરમ કરો; અથવા ગરમ કરવા માટે મારા સ્ટીમ-પોટ અને સ્પીરીટ-હીટર અને વેટર-કંપાર્ટમેન્ટનો ઉપયોગ કરો. આ ત્રણ ચીજો વાપરશો તો સ્ટીમ-બાથ પૂરેપૂરો મળશે, પણ જો સાધારણ વાસણ વાપરો તો તેને પાણીથી તદન ભરપુર કરતા નહીં. વાસણમાનું પાણી ઉકળવા માંડે કે દરદીએ સુઈ જવું અને તે પછી બરનુસ ઓઢવો. તે એવી રીતે ઓઢવો કે વરાળ બહાર જાય નહીં. શરૂઆતમાં માથું ઢાંકો તો સારૂં. વાસણના મોઢાં ઉઘાડ બંધ કરીને સહન થાય તે પ્રમાણે ગરમી ઓછીવધતી લેવી. મોટાંઓ માટે બે ત્રણ વાસણ અને બચ્ચાંઓ માટે એકજ ચાલશે. વળી એક વાસણ ચુલા ઉપરજ મૂકી રાખવું કે જો જરૂર પડે તો કામમાં આવે. પીડ પાછળ જે ગોખલો જણાય છે ત્યાં પહેલી દેગડી મૂકવી, બીજી પગ નીચે અને ત્રીજી પહેલાં કરતાં સહેજ ઉપર. જેવી વરાળ ખુટવા માંડી કે તરતજ બીજી દેગડી ચડાવી દેવી. પગવાળી દેગડી બદલવાની જરૂર નથી. જો મારી સ્ટીમ-પોટની યોજના લેશો તો એ વાત ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર નથી. દર પંદર મીનીટ પછી દરદીએ પોતે આમતેમ ફરવું કે જેથી પેટને અને છાતીને ગરમી લાગે. થોડીવાર પછી પુષ્કળ પરસેવો છુટશે. બચ્ચાંઓના સંબંધમાં દેગડી ફેરવવી નહીં. જેમને પરસેવો ના વળે તેમનું માથું ઢાંકી રાખવું. પરસેવો પા થી અરધો કલાક સુધી વળવા દેવો. જે ભાગમાં કચરો ભરાઇ ગયો હોય ત્યાં પરસેવો પહેલો વળતો નથી. દરદી પોતાના જે જે ભાગ આગળ ગરમી માગે ત્યાં ત્યાં તે આપવી કારણ કે પોતાને ક્યાં ક્યાં પરસેવો બરાબર વળતો નથી તે દરદી બરાબર જાણી શકે છે.

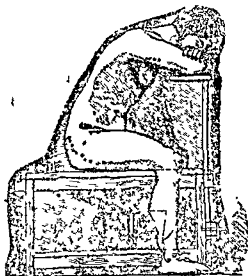
જે દરદીઓ નબળાં હોય છે તેમને ઘાસ્તિ લાગે છે તેથી તેઓએ સ્ટીમ-બાથ લેવો નહીં. તેમણે ફ્રીક્શન-હીપ-બાથ અને ફ્રીક્શન-સીટસ-બાથ લેવા. જેમને કુદરતી પરસેવો વળતો હોય તેમણે વરાળના બાથ લેવા નહીં. જરૂર પડે તોજ અઠવાડીયામાં બેથી વધુ સ્ટીમ-બાથ લેવા. જેમ લોખંડને આકાર આપવા તેને દેવતામાં નાખ્યા પછી ઠંડા પાણીમાં બોળે છે તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરને પણ તંદુરસ્ત બનાવવા ગરમી પછી ઠંડક જોઇએજ.

શરીરને પછી ઠંડુ પાડવા ૬૮ થી ૮૧ ડીગ્રી સુધીનો હીપ-બાથ લેવો. બાથની શરૂઆતમાં અગર આખરે આખાં શરીરને સારી પેઠે સાફ કરવું. જેમ શરીર ગરમ તેમ તેને ઠંડી ઓછી લાગશે. પરસેવો વળે ત્યારે ચામડી ગરમ બને છે. સ્ટીમ-બાથ પછી શરીરને નવરાવ્યું હોય તો તે મજબુત બને છે. ફ્રીકશન-હીપ-બાથ (આકૃતિ ૧૬ જુઓ) પછી પણ નકાનાં નહાતાં શરીરમાં ગરમી આવવી જોઇએ. મજબુત માણસો કસરતથી

ગરમી મેળવી શકશે પણ નમળાઓએ તો ઓઢીને પડી રહેવું. પાણી જેવું ૨૧૨ ડીગ્રી જેટલુ ગરમ થાય છે કે વરાળ નીકળવા માંડે છે, એક વખત અજમાયશ કરી જોશો તો પાણીની ગરમી માલુમ પડી આવશે. જો સ્ટીમ-બાથ માટેનું યંત્ર ના મળે તો નેતરની ખુરશીથી પણ ચાલશે ખુરશી તળે ગરમ પાણીનું ટબ મૂકવું. બીજા દેગડા ઉપર લાકડાના ટુકડા બાંધી તેના ઉપર પગ મૂકવા. મારા સ્ટીમ-બાથના યંત્રવડે તમે શરીરના જે ભાગ ઉપર ધારો તે ભાગ ઉપર વરાળની અસર લાવી શકશો.

પેટના માટે સ્ટીમ-બાથ—(આકૃતિ ૧૪) સ્ત્રીઓના દરદ માટે તેમજ પેટના આંતરડા વિગેરે માટે આ ઉપાય ઠીક છે. તેમાં ફક્ત એકજ દિગડી ચાલશે. પછી આખા પેટને ઠંડુ પાડી દેવુ. ઉપર જેમ કર્યું તેમ અહીં પણ કરવાનું છે. સ્ત્રી દરદીઓને સ્ટીમ-બાથ પછી ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવો અને આ સારવાર લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવી. મારા કહ્યા પ્રમાણે સ્ટીમ-બાથ લેવામા આવે તો તેની અસર ઘણીજ સરસ થાય છે.

ગરદન અને માથાં માટે સ્ટીમ-બાથ—આકૃતિ ૧૫ મા આ સમજણ આપવામા



આકૃતિ ૧૪ મી.



આકૃતિ ૧૫ મી.

આવી છે. માથા અને ગરદનની નીચે ગરમ પાણી મૂકવું. પરસેવો વળ્યો કે દરદ નરમ પડશે. માથુ અને છાતી ગરમ હોય તો ઠંડા પાણીવડે તેમને ધોઇ નાખવા અને ફ્રીકશન-હીપ-બાથ લેવો. દરદ ફરી ફરીને થાય તો આખા શરીરને સ્ટીમ-બાથ આપવો અને ગરદનને વારાફરતી સ્ટીમ-બાથ આપવો આંખ, કાન, નાક અને ગળામા અરધો સ્ટીમ-બાથ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે, અરધો બાથ પણ મારા ખાસ યંત્ર મારફતે આપી શકાય છે. પેટને માટે બાથ નેતરની ખુરશી ઉપર લઇ શકાય છે. માથાને માટે રસોડામા વપરાતી માચી કે બાજઠ ચાલશે અને તે વાપરતા હાથ મૂકવા માટે સગવડ રાખવી

સન-બાથ—ગરમ દિવસોમાં સૂર્યનો તાપ પડતો હોય તે વખતે સન-બાથ નીચે પ્રમાણે લેવો:-દરદીએ શરીર ઉપર માત્ર થોડાક કપડા પહેરીને પવન લાગે નહીં એવી રીતે

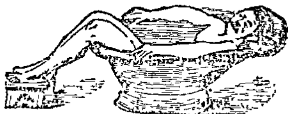
સાદડી ઉપર સુઈ જવું. બુટ, મેાજાં કાઢી નાખવાં અને સ્ત્રીઓએ કોર્સેટ કે તંગ પોશાક પહેરવેા નહીં. માથું અને મેાઢું સૂરજની સામે રહેવા દેવું નહીં પણ ત્યાં આગળ પાંદડાં રાખવાં. પેટ ઉપર પણ એ પ્રમાણે પાંદડાં રાખવાં. આ પ્રમાણે અરધા થી દેાઢ કલાક સુધી સન-બાથ લેવેા. જે દરદીઓને એકદમ અથવા સહેલાઇથી પરસેવેા ના વળે તેઓ લાંબા વખત સુધી સૂરજના કીર્ણો પેાતાના શરીર ઉપર પડવા દેતા હરકત નથી. જેમને માથે તાપ લાગે અથવા માથામાં ગરમી જણાય તેમણે પહેલાં ટુંકી મુદતના બાથ લેવા. સન-બાથ પછી ફ્રીક્શન-હીપ-બાથ લેવેા કે જેથી ફરીને કચરેા છુટેા પડશે, બાથ પછી જેમને સહેલાઇથી પરસેવેા છુટે નહીં તેમણે ફરીથી તડકામાં બેસવું. જેઓ ઘણા બીમાર હેાય તેમણે પહેલે-થીજ સન-બાથ નહીં લેવેા. સન-બાથ માટેનેા સૈાથી સારેા વખત સહવારના ૧૦ વાગ્યા થી બપેારના ૩ વાગ્યા સુધીનેા છે. બપેારે જમ્યા પછી અરધેાક કલાકે સન-બાથ લેવેા તે વધારે સારૂં છે, કારણ કે ખેારાક પચાવવા માટે શરીરમાં ગરમી જોઇએ અને સન-બાથ પછી ફ્રીકશન-બાથ તે ગરમી ઓછી કરી નાખે છે.

અરધેા સન-બાથ—જેમને ગાંડેા બાઝતી હેાય, મેાઢે ચડનેા હેાય, પેટમાં આંતરડાં ઉપર વધારેા થનેા હેાય તેમને માટે અરધેા સન-બાથ બને ઉપયેાગી જણાય છે. અરધેા સન-બાથ તે આખા સન-બાથ જેવેાજ છે પણ પહેલામાં જે ભાગને બાથ આપવેા હેાય તે ભાગને લીલાં પાંદડાં વડે ઢાંકવેા જોઇએ. પાણી અને ખેારાક ઉપરાંત સૂરજનેા પ્રકાશ તે એક ઘણી અગત્યની ચીજ છે. વારંવાર ઉભરાતાં દરદ માટે સન-બાથનેા ઇલાજ ઉત્તમ છે. દાખલા તરીકે એક મેલા કપડાંને સૂરજના તડકામાં રાખવામાં આવ્યુ હેાય તેા તેનેા કચરેા ત્યાં વધારે ચેાટશે પણ પાણી અને તડકામાં ફેરવફેરવ કરીએ તેા કચરેા નીકળી જશે. દરેક જીવતું પ્રાણી સૂરજના પ્રકાશ, પાણી, હવા અને જમીન ઉપર આધાર રાખે છે. ઝાડપાન પણ પાણી, હવા, જમીન અને તડકા ઉપર આધાર રાખે છે. માણસના સંબંધમાં પણ તેમજ છે, ઘણાક તેા પાણી અને તડકાથી દૂર રહે છે તે ખેાટું છે. તેથી શરીર ઉલટું નબળું બની જાય છે. જેનું શરીર રેાગી હેાય તેજ તડકાથી દૂર જાય છે. જ્યાંથી કચરેા નીકળી જાય છે તે ભાગેા નબળા પડી ગયેલા હેાય છે, તેા સૂરજનેા તડકેા ફરીથી કચરાને ઉભરાવે છે અને તે ભાગેાને ઇજા પહેાંચાડે છે. જો તેથી માથું દુઃખે અથવા સુસ્તી જણાય તેા સમજવું કે વધારાનેા પદાર્થ ધીમે ધીમે ફરતેા જાય છે. જો પાણીથી બાથ લીધા વગર સન-બાથજ લીએા તેા તેથી મન માનતું પરિણામ આવશે નહીં. પાણીથી આપણા શરીરની શક્તિ વધે છે. ઝાડ પાન ખીલે છે ત્યારે તેમને પણ પાણી અને તડકેા મળે તેાજ તેઓ જીવી શકે છે. કુદરતના માર્ગોનેા આપણે અભ્યાસ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે જાણીએ છીએ કે સન-બાથથી જે બગાડેા થાય છે તે પાણીથી બાથ લેવાથી નાબુદ થાય છે. મારા પાણીના બાથની અસર સન-બાથ સાથે અતિ ઉત્તમ થવા પામે છે.

કેટલાક એમ ધારે છે કે નાગાં શરીર ઉપર સૂર્યની જે અસર થાય છે તેથી ઢંકેલા શરીર ઉપર ઓછી થાય છે. એટલે કે ખુલ્લું શરીર ખીલે છે અને ઢાંકેલું જોઇએ તેવું ખીલતું નથી, પણ તેમ નથી. જે દ્રાક્ષ પાંદડાં નીચે હેાય છે તે ખીલીને મેાટી થાય છે અને જે સૂર્યના તડકામા હેાય છે તે ચીમડાઇ જાય છે. ચેરીઝના ઝાડ પણ પાંદડાંમાં ઢંકાયેલાં હશે તેમજ તે વધુ ખીલશે. દરેક ફળને જેમ ઝાડપાનની જરૂર છે તેમ દરેક શરીરને પણ લુગડાંલત્તાંની જરૂર છે.

સૂરજના તાપમાં માથું ઉઘાડું રાખવાથી માઠી અસર થાય છે. શરીરને ઢાંકવાથી પરસેવો વળી ચામડીના છીદ્રો ખુલ્લાં થાય છે, ઉઘાડાં શરીર ઉપર પાણીથી પલાળેલું કપડું ઢાંકવાથી જરા વધુ પરસેવો છુટશે. આ પ્રમાણે મોટાં અને તાજાં પાંદડાંથી પણ બને છે. સૂરજના તાપની અસર સફેદ લુગડાં કરતાં કાળાં લુગડાં ઉપર તદ્દન જુદીજ થાય છે, એટલા માટે પાંદડાને બદલે કપડાં અને કપડાંને બદલે પાંદડાં વાપરીએ તો તેથી તફાવત ઘણો પડશે. જેમને હમેશાં પેટની ફરીયાદ હોય, અથવા તો સ્ક્રોફ્યુલા અને ક્ષય વિગેરે દરદો હોય તેમને મેં જણાવ્યા છે તે પ્રમાણે સન-બાથ લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય. મેં અનુભવથી જોયું છે કે સૂરજનો તાપ તાજાં પાંદડાંમાંથી પડે છે તે શરીરમાં જે કાંઇ કચરો હોય તે વહેલો છુટો પડે છે. પેટમાં કચરાના થર બાઝયા હોય છે તો તેના ઉપર સન-બાથ બહુ સારી અસર કરશે.

ફ્રીકશ-હીપ-બાથ—જુઓ આકૃતિ ૧૬ મી ટબમાં જાંગ અને પેટની ગાંઠ ડુબે એટલું પાણી રેડો. પાણી ૮૪ થી ૯૮ ડીગ્રી જેટલું ગરમ રાખવું. દરદીએ અરડાઇને તેમાં સુવું અને પછી ખરબચડાં કપડાંના ટુકડાથી આખા પેટને ઉપરથી નીચે સુધી ઘસવું. શરીર બરાબર ઠંડું ના પડે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી, પહેલાં પાંચ દસ મીનીટ બસ થશે, પછી જરાજરા વખત લંબાવવો. નબળાં માણસો અને બચ્ચાંઓ માટે થોડીક પળ પુરતી છે. પગ, પગની પાટલી અને શરીરનો ઉપલો ભાગ એ બધાને ઠંડાં પડવા દેવાં નહિ જોઇએ અને તે બધે સ્થલે ઉનનો બરનુસ-ધાબળો-બાંધી દેવો. બાથ પછી શરીરને ગરમ બનાવવું અને તે માટે ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી. જેઓ ઘણાં નબળા હોય તેમને પથારીમાં સુવાડવાથી ગરમી આવશે. ગરમી ધીમે ધીમે પ્રસરે તો શરીર ઉપર પાટો બાંધવો. આ પ્રમાણ ફ્રીકશન-બાથ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવો, ગરમી કે ઠંડી એ બધું દરદીની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે.



ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ—સ્ત્રીઓના દરદોમાં આ ઉપાય ઘણો ફાયદાકારક છે. એમાં મેં ખાસ બનાવેલું લાકડાંનું સ્ટુલ-બાજઠ-વાપરવું, તેમાં પછી પાણી નાખવું પણ તે છેક કાંઠા સુધી ભરવું નહીં, પછી દરદીને તેના ઉપર બેસાડી એક ટુવાલ તેમાં બોળીને તે વડે પેટ, પેડુ વિગેરે ઘસવો. સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવોના અંદરના ભાગને અડકવું નહીં પણ બહારની કીનારીઓને જ ઘસવી. એ બાથથી પગ, પગની પાટલી અને શરીરના ઉંચે આવેલા ભાગ સુકા રહેશે અને પાછળનો ભાગ ભીંજાઇ જાય તો તેથી કાંઇ નુકસાન નથી. દરદ દરમીયાન આ જાતનો બાથ છોડી પણ દઇ શકાય. બહુ તો એ, ત્રણ કે ચાર દિવસે એક વખત બાથ લેવો. નીચેના ભાગોમાંથી પાણી વહે તો સમજવું કે પેટમાં કચરો બહુ વધી પડયો છે. આવી જાતના બાથમાં ગરમી ૫૦ થી ૬૦ ડીગ્રી જેટલી બસ થશે. ૧૦ મીનીટથી એક કલાક સુધી આ બાથ લેવો. બાથ લેવાનો ઓરડો પણ ખપ જેટલો ગરમ જોઇએ એમા પાણી જેમ ઠંડુ તેમ સારૂં પણ ઘણું ઠંડુ તો કામનું નહીં. ગરમ દેશોમાં સાધારણ રીતે પાણી બહુ ઠંડુ નથી હોતું, પણ તેની ઋતુ પણ એવીજ એટલે દવાના પ્રમાણમાં

અસર થવા પામે છે. બહારગામ ખાતે જેઓ મારા ઉપાયો અજમાવે છે તેઓના રિપોર્ટો ઉપરથી હું ઉપર મુજબ કહી શકું છું. જ્યાં હીપ-બાથ લેવાનું ના બને તો ત્યાં નહાવાનું કોઇ પણ ટબ ચાલશે. ફક્ત સગવડ ભરેલું સ્ટુલ-બાજઠ-વાપરવું. ટબમાં પાંચ થી ૭ ગેલન જેટલું પાણી સમાવું જોઇએ. પાણી થોડું હશે તો જલદી ગરમ થઇ અસરકારક નહીં નીવડે. ઝરાનાં પાણી કરતાં ટબમાં ગાળીને ઠારેલું પાણી હોય તો વધારે સારૂં. ઘણાક કુટુંબોમાં આવો બાથ સ્વચ્છતાને માટે ખાધા પછી લે છે.

પુરૂષો માટે પણ આવો બાથ ચાલશે. હમેશાં ખાનગી ભાગની ચામડીના છેડાને ઠંડા પાણીમાં દાબીને ધોવો, એમ કરતાં તે ચામડીને બહાર ખેંચવી અને ખાનગી ભાગની ટીચડી ઢાંકી દેવી. આ બાબત ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે, જેઓને આ બાબત બરાબર સમજણ ના હોય તેઓએ આ હકીકતની મારી ચોપડી મંગાવવી કે જેથી તબીયતમાં કાંઇ પણ ગોટાળો થવા પામશે નહીં.

જેમને અંદરનો સોજો ચડયો હોય તેઓને આવા બાથ પછી સોજો નીચે ઉતરતો જશે. તેથી કાંઇ ફીકર રાખવી નહીં. બાથ ચાલુજ રાખવા પણ કપડું લગાર નરમ રાખવું. પરિણામ વહેલું લાવવું હોય તો બેઠકથી પાણીને ૩ આંગળ જેટલું ઉંચું રાખવું અને ગરમી ૬૩ થી ૭૩ ડીગ્રી રાખવી. એ વખતે બેસવાનો ભાગ પાણીમાં ડુબેલો રહેશે, બાકી બીજું બધું ઉપર માફકજ કરવું. કેટલાકને એવું લાગશે કે મેં જે ઉપર ભાગ કહ્યો તેજ શા માટે ઘસવો જોઇએ, પણ તેનો જવાબ એટલોજ છે કે તેના કરતાં કોઇ બીજો ભાગ વધુ અસરકારક નથી. વળી એ ભાગનું આપણા મગજ સાથે જોડાણ રહેલું છે તેથી એ ભાગ ઉપર જે લાગણી થાય તેથી આખા શરીરના અવયવો ઉપર અસર થવા પામશે અને એટલા માટેજ આખી "નરવસ સીસ્ટમ" ઉપર અસર કરવા એ ભાગોજ ઘસવા જોઇએ. પેટ, પેડુ અને નીચેના ભાગથીજ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થાય છે. આ પ્રમાણે ઠંડા પાણીએ નહાવાથી પણ જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત થાય છે. જ્યાં અવયવોનું જોડાણ નબળું હોય ત્યાં આ અસર થશે નહીં. મેં જેમ કહ્યું છે તેમ ફ્રીકશન-બાથ લેવામાં આવે તો શરીરના દરેક ભાગો બરાબર કામ કરશે. જેમની તંદુરસ્તી નબળી હોય તેમને માટેજ આ બાથ છે. ઘણાક તબીબો આ ભાગો ઉપર જે વેદના ગુજારે છે તેના કરતાં મારી રૂઢી પસંદ કરવા જોગ થઈ પડશે.

ફ્રીકશન સીટસ-બાથ તદ્દન સાજા માણસોને માટે નકામા જેવો થઇ પડે છે અને તેઓ માટે આ બાથની બિલકુલ જરુર નથી.

એક બીજી બિના અત્રે કહેવાની જરૂર છે અને તે કુદરતમાં સમતોલપણું જાળવવા માટે જે કોશિશ કરવામાં આવે છે, તેને લગતી છે; દાખલા તરીકે જેમ બહારની ઋતુમાં ફેરફાર થાય છે તેમ શરીરની અંદર પણ ફેરફાર થયા કરે છે. બહારની હવા શરીર ઉપર અસર કરે છે અને શરીર ઉપરની હવા બહાર અસર કરે છે. જેમની શારીરિક હાલત સારી, તેઓ બહારના ઉપર તેવીજ સારી અસર કરશે. જેમ જેમ શરીરમાં એવી હવાનો ફેરફાર વધારે તેમ તેમ માણસની તબીયત વધારે બગડે છે અને તે બહારનો પદાર્થ એક તોફાન માફક અંદર ગરબડ મચાવે છે. હવે એ વખતે પણ જેમ એ હાલત ખરાબ તેમ બહારનાને માટે પણ ખરાબ. જેમ બને તેમ આ સમતોલપણું લાવવા માટે આપણા શરીરને કેળવવું.

તે માટે મારા ફ્રીકશન બાથ કરતાં બીજું વધુ સારૂં હથીયાર હોઇ શકે નહીં. પેટમાં કચરો વધી પડયો હોય તો કુદરત અને શરીર વચ્ચે સમતોલપણું—સરખાપણું—નહીં રહે. આવી હાલતમાં વધુને વધુ ખાઇએ અથવા કામ કરવા માટે એવું કોઇ પીણું પીએ તો તેથી કાંઇ શારીરિક સમતોલપણું જળવાશે નહીં, પણ શક્તિ વધારે ને વધારે ઘટશે અને તેથીજ તે સમતોલપણું જાળવવા પાચનશક્તિને બરાબર કામ કરતી કરવાની જરૂર છે. તે માટે કુદરતી ખોરાક લેવો અને ઠંડા પાણીએ નહાવું. આમ કરવાથી તાવની ટેમ્પરેચર પણ તમારા શરીરમાં રહેવા પામશે નહીં, એટલુંજ નહીં પણ માંદા શરીરને સાજું કરશે. આમ કરવાથી શારીરિક પીડા કે વેદના ભોગવવી પડશે નહીં. માણસનું શરીર માત્ર એક યંત્ર છે. જેમ યંત્ર એક ચીજથી ફરે છે તેમ શરીર ફ્રીકશનથી ચાલશે. આટલા ઉપરથી માલૂમ પડશે કે ચાહે તો દરદ આંખમાં થાઓ કે નાકમાં, કાનમાં થાઓ કે ગળામાં, પણ તે સઘળા માટે હું એકજ ઇલાજ અજમાવીને તેને સાજું કરૂં છું, તે ખરૂં છે. બધા અવયવો હું સમતોલ જાળવું છું અને જ્યાં તંતુઓ તુટી ગયેલાં હોય ત્યાં હું લાચાર છું કેમકે ત્યાંથી શક્તિ ફેલાવી શકાતી નથી. ઘણીક વખતે જેઓ બીડી ફુંકતા હોય તેઓને હું ફરમાવું છું કે બીડી ફુંકવી નહીં. તેથી તેમને એવું લાગે છે કે બીડી નહીં પીવાથી તેમની હોજરી નબળી પડી જાય છે. હવે તેજ વખતે જો તેઓ બાથ પણ લે તો તેમને નબળાઇનું કારણ બાથ પણ જણાય છે. પણ આ માન્યતા ખોટી છે. પહેલાં તો બીડીથીજ હોજરી નબળી થઇ ગઇ હતી પણ હવે બાથથી ધીમે ધીમે તે શક્તિ મેળવતી જાય છે અને તેથી સમતોલપણું જાળવવાના કામમાં અશક્તપણું લાગે છે. બાથથી કચરો નીકળી જશે સીસ્ટીમ ચોખ્ખી થઇને મજબુત બનશે. બાથ ઉપરાંત બીજું સાધન એ છે કે માટીના પોપડાના લેપડા ડુંટી ઉપર ચોપડવા. શરીરનો કોઇ પણ ભાગ કપાઈ જાય ત્યારે પણ એજ ઉપાય ઠીક થઈ પડે છે.

આ ઉપરથી કાંઇ એમ માનવું નહીં કે આ ઉપાયથી આપણે નકીજ સાજા થઇશું. હું ફરીને કહીશ કે હું દરેક દરદ સાજું કરૂં છું પણ દરેક દરદી સાજો થાય કે કેમ તે હું કહી શકતો નથી. જ્યાં પાચન શક્તિ નબળી પડી ગઇ હોય ત્યાં મારો ઇલાજ ચાલે છે પણ જ્યાં શરીરની શક્તિ તદ્દન તુટી ગઈ હોય ત્યાં હું લાઇલાજ છું એટલે કે મારો ઇલાજ કામ કરી શકતો નથી. દરેક રોગમાં જ્યારે બાથ લેવામાં આવે ત્યારે વખત, ઋતુ, પ્રકૃતિ, વિગેરેને બંધ બેસતો ફેરફાર કરવાનું ચુકવા નહીં.

આપણે શું ખાવું અને શું પીવું ? પાચનક્રિયા કેમ ચાલે છે ?

ખોરાક ખરાબ હોય છે તો પાચનક્રિયા બગડે છે. તેથી શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ બને છે અને તંદુરસ્તી ઉપર તેની અસર થાય છે. ત્યારે સવાલ એવો ઉભો થાય છે કે આપણે શું ખાઇશું અને શું પીશું કે જેથી શરીર માંદુ થવા પામે નહીં. જેમ વીજળી બનાવવી હોય અથવા અમુક કેમીકલ પદાર્થ બનાવવો હોય તો આપણે તે સર્વેના મૂળ ઉપર ધ્યાન આપીએ છીએ. એટલે કે એક ચોક્કસ એસીડની મદદ વડે ઝીંક અને કાર્બોન ઉપર અસર કરી અંદરથી પોઝીટીવ અને નેગેટીવ કરન્ટો કાઢી તે તાર મારફતે વાપરીએ

છીએ અને તેની ક્રિયા આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ. હવે એજ ઝીંક અને કાર્બોન ઉપર કેઇ બીજી રીતે અસર કરવામાં આવે તેા વળી કાંઇ જુદુંજ સ્વરૂપ પ્રગટી નીકળે છે. આ પ્રમાણે શરીરના સંબંધમાં પણ છે. હવા, પાણી, ખેારાક વિગેરેથી શરીર તંદુરસ્ત બને છે. શરીરમાં "વાઇટલ પાવર" નું વધવું કે ઘટવું તેનેા આધાર આપણે જેવેા ખેારાક લઇએ તેના ઉપર છે. એક માણસને આપણે ચેાખ્ખી હવામાંથી ઝેરી હવામાં લઇ જઇશું તેા તે ગુંગળાઇને મરણ પામશે. તેનું કારણ એટલુંજ કે તે ઝેરી હવા તેના શરીરને ટકાવવા માટે અશક્ત થઇ પડે છે.

ખેારાક ખરાબ હેાય તેા તેની માઠી અસરેા ધીમે ધીમે દાખલ થશે. કુદરતી ખેારાક અને ઝેર વચ્ચે મેાટેા તફાવત રહે છે, પણ કુદરતી ખેારાક કેાને કહેવેા અને અકુદરતી ખેારાક કેાને કહેવેા એ બહુ અચેાક્કસ છે. જે ખેારાક ખેાટા હેાય તે છેાડીશું તેા વધારાનેા પદાર્થ શરીરમાં બનતેા અટકશે. વળી આપણે અકુદરતી ખેારાક લઇએ તેા તે અને કુદરતી ખેારાક વચ્ચે તફાવત એટલેા તેા થેાડેા છે કે તે તફાવત કે ફરક આપણને જણાતેા નથી, પણ તે ખરાબ ખેારાક લીધાથીજ શરીરમાં રેાગ થાય છે એટલા માટે ખેારાકના સંબંધમા બહુજ સાવચેત રહેવું જોઇએ આ બાબતમા હું એક દાખલેા આપીશ. કેટલાક માણસેા શરીરે જાડા હેાય છે છતા ખેારાક બહુ ખાતા નથી એનું કારણ એ કે તેમનામાં હદ ઉપરાંત શક્તિ વધી ગઈ છે. કેટલાક માણસેા સારેા પુષ્ટીકારક અને ચરબીવાળેા ખેારાક ખાય છે, છતાં ચીમડાયલા, માયકાંકણા અગર દુબળા કે એક્વડા બાંધા જેવા રહે છે. તેનું કારણ એ કે ખાધેલેા ખેારાક ખરી જગ્યાએ પહેાંચવાનેા માર્ગ લઇ શકતેા નથી. આ ઉપરથી એટલું જાણવું જોઇએ કે ખેારાક ખાધેા અને પસાર થયેા એમાં પાચનક્રિયાની શક્તિનું માપ મળી શકતું નથી. ઉપલા બન્ને કેસમાં પાચનક્રિયા ખેાટી છે. જ્યારે ખેારાક લીધા વગર એક કેસમાં શરીર બહુ ફેલાય છે ત્યારે ખાધા છતાં શરીર નબળુંજ રહે છે. એ બીજા કેસની ફરીયાદ છે. આ આપણે ક્ષયના દરદના કેસમાં બરાબર જોઇ શકીશું કે જેમાંના કેટલાક ઘણેા ખેારાક ખાય છે છતાં નબળા અને દુબળા રહે છે.

બરાબર વિચાર કરશે તેમને માલમ પડશે કે માંસ, ઈંડાં, અરક, દારૂ, કેાકેા, કાફી, ચહા વિગેરેમાં શક્તિ જરાપણ નથી. પણ જે ખેારાક સ્હેલાઈથી પાચન થાય તેજ ખરેા ખેારાક છે. તેથી લેાહી વધશે અને શરીર મજબુત થશે. કૈાવતનેા આધાર તેા ખેારાક પાચન થવાની શક્તિ ઉપરજ રહેલેા છે. જેમ ઓછેા પચી શકે એવેા ખેારાક તેમ પચવામાં વખત ઘણેા લેશે. આ પ્રમાણે બે વખત ખેારાક લેવાની વચ્ચે વખત ઘણેા જવેા જોઇએ પણ એ પ્રમાણે તેા આપણે કરતા નથી અને અપવાસ જેવું આપણે કદિ સમજતા પણ નથી અને કુદરત એ જ્યારે જરૂરી તરીકે માગે છે ત્યારે આપણે તેનેા અનાદર કરીએ છીએ. શિયાળામાં દિવસેા ટુંકા છતા માણસેા જોઇએ તે કરતાં વધુ ખેારાક ખાય છે અને કહે છે શિયાળામાં પુષ્કળ ખાઇને શરીર પુષ્ટ બનાવવું જોઇએ અને રાતામાતા બનવું જોઇએ, પણ આ તેા વળી કુદરતથી ઉલટું છે. કુદરત તેા અપવાસ માગે છે-જાનવરેા પણ વખતેા વખત અપવાસ કરે છે. હરણ, સસલાં અને કુતરાં લાંબા અપવાસ કરે છે. શરદ હવામાં શરીરમાં ગરમી હેાતી નથી જેથી પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. આ કારણથી ઉનાળામાં જે પચે તે શિયાળામા પચતું નથી. આપણા પાળેલા જાનવરેા ખાઇને મસ્ત બની ગયાં હેાય છે તેએા

બહારની ઠંડી ખમી શકતાં નથી પણ જે જાનવરો વગડામાં ભટકતાં રહે છે તેઓ બહારની ઠંડી ખમી શકે છે કારણ કે તેઓ અપવાસ કરે છે અને ઋતુ બદલાતી જાય તેમ ખોરાક પણ બદલે છે. ઘણાખરાં દરદો હદબહાર પુષ્ટિ મેળવ્યાથી થાય છે, એટલા માટે શું ખાઈએ છીએ, કેમ ખાઇએ છીએ અને કયા આકારમા ખાઈએ છીએ વિગેરે સવાલો ઘણાં અગત્યના છે. ધારો કે આપણે ઉકાળેલું પાણી પીએ તો સ્વાદમા તે ઠીક લાગશે નહીં પણ ઠંડુ પાણી પીએ તો કેવું મજાનું લાગશે? ગરમ હવાથી માથું દુઃખશે. એક નાના ઓરડામાં ઘણાં માણસો એકઠાં થવાથી ઓરડામાંની હવા જાડી થઇ જશે અને ગુંગળાવવા જેવું જણાશે. આ વખતે બહારની હવા માટે આપણને કેવી તલપ થાય છે! જે ખોરાક ખુલ્લી જગ્યાએ લઇએ તે ઘરમાં ખાધેલા ખોરાક કરતાં વધુ સારી રીતે પાચન થશે; જે ખોરાક સ્હેલાઇથી પચે એવા ખોરાકથીજ શરીરને પુષ્ટિ મળશે. આ પ્રમાણે મળેલી પુષ્ટિ હદ ઉપરાતની નહીં હોય.

હવે આપણે ખોરાકના સંબંધમાં વિચાર કરીએ:—જે ખોરાક કુદરતી હાલતમાં બનેલો લાગે તે સૈાથી ઉત્તમ ખોરાક છે. જે કુદરતી ખોરાક આપણને જોતાંવહેંત ખાવો ગમે તેજ ખરો ખોરાક. જે ખોરાકમાં રાંધવા કરવાનો ફેરફાર કરવો પડે તેમાંથી પાચનશક્તિને ઉત્તેજન આપનારૂં તત્વ ઓછું થાય છે અને તેથીજ એવા ખોરાકથી મળવી જોઇતી પુષ્ટ કે શક્તિ મળતી નથી. ઘણીજ સાદી રીતે રંધાયેલો હોય તેજ ખોરાક સારી રીતે પચી શકે છે. ખોરાકને ખારો, ખાટો, તીખો કે મીઠો બનાવ્યો હોય તે બરાબર પચતો નથી. સેરવા જેવા પ્રવાહી પદાર્થો, ઠંડાં પીણા, ચહા, કોકો, દારૂ વિગેરે પચાવવાં મુશ્કેલ પડે છે. તેના કરતાં કુદરતી સ્થિતિમાં જે નક્કર પદાર્થ હોય તે સારો. પ્રવાહી ખોરાક બનતાં સુધી પાચનશક્તિ માટે સારો નથી.

જે ખોરાક પોતાની કુદરતી સ્થિતિમાં હોય પણ તે જોતાંની સાથેજ આપણને બકારી જેવું જણાય તેવો ખોરાક હાનિકારક છે. દાખલા તરીકે માંસનો ખોરાક કાચું માંસ ખાવાથી કોઇ પણ માણસ સુગાશે. આવા ખોરાકને રાંધો, તેને ખારો, ખાટો, તીખો, મીઠો વિગેરે બનાવો તો પણ તેનો અવગુણ જતો નથી. કુદરતી ખોરાક માટે નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવીઃ—જે કોઇ ખોરાક કાચો હોય તે હદ બહાર પાકેલા ખોરાક કરતાં વધારે પાચન થાય છે. આપણે એમ ધારીએ છીએ કે કાચું ખાવાથી ઝાડા થઇ જાય છે માટે તે ખાવું નહીં, પણ તે ભુલ ભરેલું છે. કાચો ખોરાક પેટમા જાય છે કે તેને અંદરની ગરમી કે બાફ લાગે છે આવા કેટલાક ખોરાક એવા છે કે જેને પેટની અંદરનો બાફ લાગ્યાથી ઝાડા થઇ જાય છે અને એથી તો એક રીતે સારૂંજ થાય છે, કારણ કે તેથી તો બહારનો કચરો હોય તે નીકળી જાય છે. કુતરાં કાચું માંસ ખાધા પછી જુલાબ લેવા માટે ઘાસ ખાય છે કારણ કે તે જાણે છે કે અમુક જાતનું ઘાસ ખાધાથી જુલાબ લાગે છે અને તેથી તે પોતાની પ્રેરણાશક્તિ વડે આવું ઘાસ શોધીને ખાઇ આવે છે. જે માણસોની પાચનશક્તિ નબળી હોય તેમણે તો જ્યા સુધી પાચનશક્તિ સુધરે નહિ ત્યા સુધી કાચાં ફળ ખાવાં. અનાજના સંબંધમાં પણ આવોજ નિયમ છે. ખોરાકને ખુબ ચાવવાથી દાંત મજબુત બને છે. ખુબ ચાવીને ખાવાથી અને તે ચાવેલા ખોરાક સાથે મોઢાંની અંદરનું થુંક મળી જવાથી અનાજનો પાચન થવાનો ગુણ વધે છે. જેમને દાંત સારા હોય તેઓ અનાજ

ખાઇને પણ સારી રીતે શક્તિ મેળવી શકે છે. દાંત ના હોય તેમણે દળેલું અનાજ ખાવું. માંદા માણસો માટે દળેલો ખોરાક સારો છે અને આવો ખોરાક ખાવાથી તેઓ જલદી સાજા થઇ જાય છે. દરેક જાતની રોટલીમાં આખા ઘઉંની રોટલી સૌથી સરસ છે. ઘઉંના થુલાંનો રોટલો કે પાઉં બનાવીને ખાવો વે ફાયદાકારક છે. કેટલીક જાતનાં અનાજ એવાં છે કે જેના દાણા ઉપરની છાલને બદલે તેની અંદરનો ભાગ હોય છે તેનો લોટ–આટો બનાવીને વાપરવામાં આવે તો તેવા ખોરાકની ઝાડાની કબજીયાત થાય નહીં.

જવનો દાણો ઘોડાઓ માટે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે પણ તે દાણો કેમ આપવો તે જાણવું અગત્યનું છે, જવની સાથે તેના છાલાં–ફોતરાં પણ આપવામાં આવે તો તે ખોરાક વધારે પાચન થશે પણ છાલાં વગરના એકલા જવ આપવાથી પાચનશક્તિમાં બીગાડો થશે કેમકે ચોખો જવ બહુ ભારે પડશે. ઘોડાને છાલા વગરના જવ બિલકુલ આપવા નહીં, છાલાં વગરના જવ આપવાથી ઘોડો જાડો થશે ખરો પણ થોડા વખતમાં તે કામને માટે નાલાયક થઇ જશે દાણો સ્હેલાઇથી પાચન થવાનું કારણ તેનાં છાલાંજ છે. બીજાં અનાજ કરતાં જવને છાલા વધારે હોય છે અને તેથીજ ઘઉં વિગેરે અનાજ કરતા ઘોડાને માટે જવ વધારે ઠીક થઇ પડે છે. જાનવરોના છાણમા તે છાલ્લાં આપણે એમનાં એમ જોઇએ છીએ તેથી એમ નહીં સમજવું કે તે છાલ્લાં બદહજમીયત કરે છે એજ છાલ્લાથી તેને અનાજ જરપત થાય છે. જે રીતે કુદરત આપણને ખોરાક આપે છે તેજ સૌથી સરસ છે.

આપણે કઇ રીતે ખોરાક લઇએ છીએ તે જાણવું અગત્યનું છે. કેટલાકને દાળ પચતી નથી કેમકે તે બરાબર રાંધેલી–પકાવેલી હોતી નથી. પાતળી દાળ આપણાથી ચવાતી નથી અને પછી તે પચે નહીં એમાં કસુર દાળની શી? દાળને બરાબર રાંધીને ગાળીને એકરસ કરવી અને આવી દાળ ખાધાથી તે પચી શકશે. કઠોળ એટલે શીંગોમાં જે અનાજ થાય છે તેની ખુબી જાણવા જોગ છે. વટાણા વિગેરેનો રસ કે પાણી આપણે પીએ તો વટાણા ખાવા કરતાં તે રસ કે પાણી પચવામાં ભારે થઇ પડે છે કારણ કે રસ તો પરબારો પેટમાં ચાલ્યો જાય છે પણ વટાણા કે કઠોળને સારી રીતે બાફીને તેનાં ફોતરાં સાથે બરાબર ચાવીને ખાઇએ તો તે વધારે જલદીથી પચી શકે છે. એક મજુરને ઘણા મહીના સુધી ફક્ત મુઠીભર વટાણા ખાઇને રહેવું પડ્યું હતું. તેણે પોતાની વાત મને કરતાં જણાવ્યું કે વટાણા કાચા હોવાથી હું મોઢાંમાં રાખતો અને પલળતા ત્યારે ચાવીને ગળાં નીચે જવા દેતો. આવી રીતે ખોરાક ખાધાથી તેની તંદુરસ્તી ઘણીજ સરસ રહી હતી. આ દષ્ટાંત બતાવે છે કે કુદરતી આકારમાંજ ખોરાકને ખાઇએ તો તે સૌથી વહેલો પાચન થાય છે. અલબત દરેક માણસે કેટલો ખોરાક લેવો અને કેટલો નહીં લેવો તે તો હું કહી શકતો નથી કેમકે દરેક માણસની પાચનશક્તિ અને ખાધખોરાકીનું પ્રમાણ એ બન્ને જુદાંજ હોય છે અને એટલામાટે દરેક માણસે પોતાને રૂચતો અને તૃપ્તિ આપતો ખોરાક ખાવો તેમાંજ ફાયદો છે. આપણા જુના વિચારના તબીબો ખોરાક સંબંધી કાંઇ નક્કી નિવેડા ઉપર આવી શકતા નથી અને અત્યાર સુધી જે શોધ થઇ છે તે મારાં સાયન્સ માટે ઘણી નજીવી જેવી કહેવાય.

પાચનક્રિયા એ શરીરની ગરમીનું પરિણામ છે. તેથી ખોરાક શરીરમાં જુદુંજ રૂપ ધરે છે. ખોરાકમા મૂળ ગુણ હોય તેથીજ શરીર તંદુરસ્ત બને પછી ગમે તો તેને ખારો

બનાવો કે મીઠો. ખાટુ મીઠુ બનાવતા તેમાનો બાફ ઓછો થાય છે કે તરતજ તેનો પાચક ગુણ મરી જાય છે અને તેથી એવો ખોરાક જલ્પત થવો મુશ્કેલ થઇ પડે છે અને પેટમા તે જોઇએ તે કરતા વધુ વખત ગ્હેરા પામે છે અને તેને લીવે પુષ્કળ ગરમી ઉભગય છે, એવો પદાર્થ પેટમા એકઠો થયાથી લોહી બગડે છે અને અંતરના ભાગો સડ છે.

પાચનક્રિયા તો મોઢામાજ પ્રથમ શરૂ થાય છે, પછી હોજરીમા ખોરાક જઇને ત્યાના પદાર્થો સાથે મળી જાય છે. ત્યાની ગરમી લાગના ખોરાક છુટો પડે છે અને પાણી જેવો પદાર્થ પાચનમા મદદ આપે છે તેની સાથે મળી જઇને શરીરમા ફરે છે અને પરિણામે બાફ-ગરમી વધે છે. જે પદાર્થ શરીરની પુષ્ટિ માટે જરૂરનો નહી હોય તે ગુરદા અને ચામડીમા એકઠો થાય છે. કેટલીક વખતે નહી ચવાય એવો ખોરાક કેટલાક જાનવરો થોડા વખતમા પચાવી દે છે. દાખલા તરીકે હાડકા, પથરા, ચાક. એવા પ્રાણીઓનો બહાર નીકળેલો કચરો આપણે જોઇએ તો તે તદ્દન નરમ દેખાશે. માણસની હોજરીમા ખોરાક લગભગ એક અઠવાડીયા સુધી રહે છે, જેથી ત્યા બાફ વધી પડે છે અને તે ચામડીમાથી પરસેવા મારફતે અથવા પવન મારફતે બહાર નીકળે છે. આવો પવન કદિ પણ અટકાવવો નહીં.

જો બહાર નીકળતો પદાર્થ નરમ, ભુરો અને એકઠો નીકળે તો જાણવું કે પાચન ઠીક છે. વળી તેના ઉપર ચોટે એવો પદાર્થ હોવો જોઇએ. આવો બનાવ જાનવરોના સંબધમા બને છે તેમ માણસ જાતમા પણ હોવું જોઇએ. જયાથી પદાર્થ નીકળે છે તે જગ્યા એવી ઢગેલી હોય છે કે જો આપણી પાચનક્રિયા બરાબર હોય તો તે ભાગ કદિ પણ ખરાબ થતો નથી અને આપણે પાણી કે કાગળ વાપરીએ છીએ તે બતાવે છે કે આપણી પાચનશક્તિ એટલી ખરાબ છે. વળી બહાર નીકળેલો કચરો વાસ પણ મારવો નહી જોઇએ, તોજ તે તદુરસ્તીની નિશાની કહેવાય જ્યા વાસ આવે ત્યા સમજવુ કે બદહજમીયત છે કચરો ગરમી તો કાઢ્યાજ કરે છે તેથી તે વેળાએ ખરાબ પવન આખા શરીરમા ફરી વળે છે અને આતરડાને કચરો વળગી રહે છે જેમ જેમ વખત જાય છે અને કચરો બહાર નીકળતો નથી તેમ તેમ ચામડીની હેઠળજ કચરો એકઠો થાય છે. આમ થવાથી શરીરની ગરમી-ટેમ્પરેચર ઓછી થવા માડે છે. લોહીની તમામ નળીઓ પણ પુરાઇ જાય છે અને તેથી જે લોહી ચામડી સુધી પહોચવુ જોઇએ તે પહોચી શકતું નથી, તેથી ચામડીનો રગ સ્હેજ ફીકાશ પકડતો જાય છે અને મુડદા જેવો દેખાવ લાગે છે. લોહીમાં પેસાબનો સગ્રહ થાય છે તો ચામડી રતાશ પકડે છે નહીં તો પીળી અથવા સ્હેજ લીલાશ વાળી દેખાય છે. ચામડીની ઠડી અને અંદરની ગરમી એ બેથી અંદરની શ્વાસ સખ્ત થાય છે અને આખા શરીરનો આકાર બદલાવા માડે છે અને તે ચહેરા ઉપરથી રોગ પારખવાનુ માર સાયન્સ છે તેવી માલૂમ પડી આવશે. તે ઉપરથી માથુ, કાન, આખ, વિગેરેના દરદો થાય છે આ મૂળ મુદ્દો જો સમજી શકાય તો તદુરસ્તીનુ આખુ પ્રકરણ ખુલ્લુ થઈ જશે અને વળી તમો સમજી શકશો કે દરદો સારા કરવાની હાલની જે રૂઢી છે તે કેટલી ભુલભરેલી છે

કેટલાક માણસો કહે છે કે અમારી ભૂખ બહુ સારી છે આપણે પૂછીશુ એમ કેમ ? તો તેઓ કહેશે કે લોઢુ અને પથ્થર પણ ખાઇ જઇએ તો તે પણ પચી જાય છે પણ તેઓની પાચનશક્તિ તેઓ જણાવે છે એવી સારી નથી હોતી. જેઓ અધમણ ખાય અને મણ પાણી પીએ તેઓને જેમ બીજાઓ ચીરૂટ ફુકે કે દારૂ પીએ તેથી ગુણ થાય છે અને

અનગુણ થાય છે તેની પેઠે હોજરીમા તો જેટલો ખોરાક ભરશો એટલો ભરશે પણ તેથી થશે એ કે હોજરી વધારે ને વધારે નબળી પડતી જશે અને વધારાનો ખોરાક રોગ ઉત્પન્ન કરશે તંદુરસ્ત માણસને ભુખ તૃપ્ત થાય તેવી વધાર ખાવું ગમતુંજ નહી કુદરતી કાર્યનો અટકાવ થયો કે આગળ કામ થતું અટકે છે. એક ખોરાક પુષ્ટિ ત્યારેજ આપી શકે કે જ્યારે હોજરી તેને જરૂપન કરી શકે. ખોરાક કેટલો ખાવો અને કેમ ખાવો તે માણસની હોજરીની હાલત ઉપર અને તેની ઉમ્રી ઉપર જ આધાર રાખે છે ચોખાની રોટલી, તાજા ફળ, અને શાકભાજી કે જેમા ખટાશ વિગેરે નહીં હોય તે દારૂ, માસ, ઇંડા, માછલી વિગેરે કરતા સારો ખોરાક છે. જો કે માંસ અને ઇંડામા પણ ઘટના તત્વો છે અને તેથી તે ખાવા એ તે કાંઇ દલીલ કહેવાય?

શરીર રચના એવી છે કે અનાજ પાણીમાથી પોતાને પુષ્ટિ આપનારૂ તત્વ ખેંચી શકે છે. ચાવેલી રોટલી હોજરીમા જતા તુરી બની જાય છે અને પાચનક્રિયા થતા તેમાથી પુષ્ટિકારક તત્વ શરીરને પુરૂ પડે છે. આથી શરીર તદુરસ્ત બને છે અને કચરો જે નીકળે છે તે એજ ખોરાકનો છે. ફક્ત આકાર અને રંગ બદનાવ છે જેઓ તમીમી વિચાને ધરે છે તેઓ કુદરતના હુકમોનો અનાદર કરે છે ત્યારે એટલા પ્રમાણમા દુઃખ ભોગવે છે જેનો પુરાવો લશ્કરના બનાવોમાથી વારવાર મળી આવે છે એના તો ઘણાએ હશે કે જેઓએ અજાણપણે કુદરતના કાયદાનો ભંગ કર્યાથી દુઃખો ભોગવી ચૂક્યા હશે, જેનુ કારણજ મેડીકલ સાયન્સમા આંધળો વિશ્વાસ મૂકવાનુ છે. પેસીફીક મહાસાગરમા હોનોલુલુ નામનો ટાપુ છે ત્યાથી એક પાદરી લખે છે કે અહીંયાના દેશીઓ અંગ્રેજોના આવ્યા પહેલા પોઇ નામના આટા ઉપર જીવતા હતા અને ફળફળાદી ખાતા હતા તેથી તેઓ પ્રથમ બહુ જોનાવર હતા પાછળથી યુરોપીયનોના દાખલ થયા બાદ માસ, મરઘી અને દારૂનો ઉપયોગ વધ્યો અને લોકો નબળા બનતા ગયા. ગાયનું માસ તો હવે સાધારણ થઇ ગયુ છે હાવીઆન ચીફે ૧૮૧૯ મા પોતાની અમલ રૂઢી ફેરવી નાખી અંગ્રેજોના જેવી રૂઢી દાખલ કરી. પરિણામ એ આવ્યુ કે ખાસી, કોઢ, રક્તપિત્ત, સ્ત્રી-પુરૂષોના દર્દો, વિગેરે રોગો ફેલાયા અને હવે તે સાધારણ થઇ પડયા છે વળી તે ઉપરાત ગરમ ઋતુ, ઠંડી ઋતુ કરતા દર્દને વધારે જલદી ઉત્તેજન આપે છે જેથી ત્યા દરરોજ ભરૂચ કેનાસા છે આ દષ્ટાંત કુદરતી અને અકુદરતી ખોરાક વચ્ચેનો તફાવત જણાવે છે

આપણે શરીરની અંદર જે ચીજો લઇએ છીએ તે પ્રથમ ફેફસા અને પછી હોજરીમાંથી પસાર થાય છે નાક ફેફસાનો અને જીભ હોજરીની રખેવાળ છે. ફેફસા માટે સૌથી સરસ ખોરાક પહાડ ઉપરની હવા છે તે હવા લેતી વખતે આપણું નાક પણ પ્રસન્ન થાય છે પણ ધારો કે ગંધ મારતા ઓરડામા હોઇએ તો ત્યાની ખરાબ હવા રોજરોજ લીધા કર્યાથી આપણે તે હવાથી એવા તો ટેવાઇ જઇએ છીએ કે ત્યા રહેતા આપણને સુગપણ ચડતી નથી પણ તે હવાની ખરાબ અસરો પાછળથી રોગ મારફતે મહાર દેખાઇ આવે છે અને સુંઘવાની શક્તિ જતી રહે છે ત્યારે કુદરત આ રીતે આપણને સજા કરે છે

આ પ્રમાણે જીભના સબંધમા પણ છે અનેક જાતના મસાલા લેતા જીભ એટલી તો પલોટાઇ જાય છે કે આપણાથી પછી જીભના સ્વાદો ઉપર આધાર રાખી શકાતો નથી શરીરને પુષ્ટિકારક તત્વો જોઇએ છીએ પણ અકુદરતી ખોરાક લઇએ છીએ તો દરદ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે કુદરતી ખોરાક તે કયો? તે માટે સાયન્ટીફીક પદ્ધતિએ કામ લઇશુ.

૧. આપણે જોયેલી બાબતો એકઠી કરીશું.

૨. તે ઉપરથી અનુમાન બાંધીશું.

૩. અજમાયશ કરીશું.

હવે એ જાતની શોધખોળ કરતા પાર આવશે નહીં માટે જે જગ્યા ઉપર જેઓ વસતા હોય ત્યાંની વાત કરવી પુરતી થશે, કારણ કે નહીં તો એ બાબત એટલી તો મોટી છે કે તેની ઉંડાણમાંથી જોતાં ઘણો વખત નીકળી જાય, માટે પહેલા તો આપણે જે જાનવરો માણસના જેવા લાગતાં હોય તેના ખોરાકની મ્હેજ પરીક્ષા કરીશું.

જો એક છોડવો દરીયાના પાણીને કિનારે ખારી જમીનમાં ઉગતો હોય તો તેને બીજી જમીનમા લઇ જઇને વાવ્યાથી તે મરી જશે. એક સુકી જમીનમા ઉગતા છોડવાને જો વાડીમાં રોપ્યો હોય તો તે ત્યા મરી જશે. આ પ્રમાણે પ્રાણી માત્રમા પણ બને છે. તેઓમા પણ એક એકમા એટલો તો તફાવત છે કે તેઓના ખોરાક પ્રમાણે તેઓને જૂદા જૂદા ભાગમા આપણે મૂકી શકીએ.

સાધારણ રીતે આપણે પ્રાણીઓને બે વર્ગમા મૂકીએ છીએ. (૧) માંસાહારી અને (૨) શાકપાન, વનસ્પતિ અને ઘાસ વિગેરે ખાનારા. પણ તેમા આપણી ભૂલ છે. વધારે બારીકી અને ઉંડાણમા જતા આપણને માલૂમ પડશે કે માસ ખાનારામાં જંતુખાનારાં પ્રાણીઓ માસ ખાનારાઓથી જૂદાજ પડે છે અને તેજ પ્રમાણે ઘાસ ખાનારાં, ફળફળાદી અને બીજી ચીજો ખાનારાંઓથી જૂદા પડે છે. વળી કેટલાક જાનવરો તો ફળફળાદી તેમજ માંસ એ બન્ને ઉપર આધાર રાખનારા છે. વળી એક જાનવરના અવયવો ઉપરથીજ કહી શકાય કે તે કયા વર્ગનુ છે, કેમકે કુદરતે જેવા અવયવો બનાવ્યા હશે, તેને સવળ પડતોજ ખોરાક તેઓ ખાશે. ઘણુંખરૂ દાત ઉપરથી એવુ પરખાય છે. તે ઉપરાત ખાવાનું જરપત થવાની નળી, તેઓની સુઘવાની ઇન્દ્રી અને પોતાના બચ્ચાઓને ઉછેરવાની તેઓની રીતી ઉપરથી માલૂમ પડી આવે છે કે તેઓ કેના વર્ગમાના જાનવરો છે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ દાતને ત્રણ વર્ગમા જૂદા પાડેલા છે. (૧) કરડવાને માટેના દાત, (૨) ચાવવાને માટેના દાત અને (૩) આગલા દાતો. માસ ખાનારા જાનવરોના ખુપ્પા મૈ કરતા વધુ નીકળેલા હોય છે, કેમકે તેઓને પોતાનો શિકાર તે વડે પકડીને ખાવો સગવડ ભર્યો થઇ પડે છે. વળી કુતરાં બિલાડા જેવા જાનવરોના ચાવવાના દાતો જરા પણ વધેલા હોતા નથી, કેમકે તેઓને ફક્ત, જે માસ ખાય છે તેને આગલા દાતો અને ખુંપ્પા કીમતી મદદ કરે છે. એક કુતરો પાકુ ચાવવાની મહેનતને લીધે ઘણું ખરૂં તે એમનો એમ ગળી જશે.

ઘાસ ખાનારાં જાનવરોના આગલા દાતો માત્ર તેઓના બચાવને માટે છે. દાઢો અને પાછલા દાતો ઘાસ ચાવવામા અને ભુકો કરવામા ઠીક મદદ આપે છે. ફળ ફળાદી ઉપર જીવનારા જાનવરોની સંખ્યા થોડીજ છે અને તેમા માણસને લગભગ મળતા વાદરાં છે. તેઓના દાતો લગભગ સરખાજ રહે છે, જો કે તે દાતો ઘણા મજબુત હોય છે, અને તે દાતો કુદરતે એવી રીતે ગોઠવેલા છે કે તે વડે માસ ખાઇ શકાયજ નહી. હવે માણસ જાતને સૌથી વધારે મળતા આવતા આ બધામાથી કયા દાતો છે તે જોઇએ. માણસના દાત જુઓ ને જે પ્રાણીઓ વનસ્પતિ ખાતા હોય તેમના દાત જુઓ તો બન્ને સરખાજ જણાશે. માણસના આગલા દાત તે પ્રાણીઓના આગના દાત જેવા લાબા નથી હોતા એ

આગલા દાત ઉપરથી જણાવવામા આવે છે કે માણસ માસ ખાનું પ્રાણી હશે પણ તે નથી, તેમ હોય તો માણસને માસ તોડવા સારૂ મોવાળ પાછલા દાત હોવા જોઇએ તેમ નથી. આપણા અનુમાન એ છે કે—

૧. માણસના દાત માસ ખાનાર જાનવરોના દાત જેવા નથી અને તેથી માણસ મા ખાનારૂ પ્રાણી નથી

૨. માણસના દાત ઘાસ ખાનારા પ્રાણીઓના દાત જેવા નથી તેથી માણસથી ઘા ખવાતું નથી.

૩. માણસના દાત વનસ્પતિ ખાનાર જાનવરોના દાત જેવા છે તે માણસો વનસ્ત્યાહારી કહેવાય

કેટલીકવાર કહેવામા આવે છે કે માણસના દાત એવા છે કે માસ પણ ખાય અ વનસ્પતિ પણ ખાય માટે તે બન્નેની વચના વડના દાત છે, પણ આ મુદ્દો ટકી શકે એવે નથી. કારણકે એમા કશી સાયન્ટીફીક દલીલ આવતી નથી

હવે જાનવરોની પાચનક્રિયા તરફ નજર ફેરવો જે જાનવરો માસખાનાર હોય તેમન હોજરી નાની અને ગોળ હોય છે અને આતરડા શરીરની લબાઈ કરતા ત્રણ થી પાચ ગણ લાબા હોય છે. ઘાસ ખાનારા જાનવરોને બેવડી હોજરી હોય છે અને શરીર કરતા આત રડા ૨૦ થી ૨૫ ઘણા લાબા હોય છે. વનસ્પતિ ખાનારાઓની હોજરી વધારે પહોળી હોય છે અને હોજરીની પાસે એક નાની કોથળી હોય છે જેને બીજી હોજરી કહી શકીએ તેના આતરડા શરીરની લબાઇ કરતા ૧૦ થી ૧૨ ગણા લાબા હોય છે. એમ વર્ગ એમ જણાવે છે કે માણસની હોજરીનું આતરડુ શરીરની લંબાઈ કરતા ૪ થી ૫ ગણુ લાબુ હોય છે અને તેથી તે માસ ખાઇ શકે એમ હોય છે. જ્યારે દાત એમ બતાવે છે કે તે વનસ્પતિ ખાઈ શકે ત્યારે હોજરી કેમ જણાવે કે તે માસ ખાઇ શકે ? માણસના આતરડા ૧૬ થી ૨૮ ફીટ જેટલા લાબા હોય છે અને માણસનુ શરીર માથાથી તે કરોડના છેડા સુધી ૧॥ થી ૨॥ ફીટ જેટલુ હોય છે આ બન્ને આકડાને ભાગતા પરિણામ ૧૦ થી ૧૧ આવે છે અને તેજ બતાવે છે કે માણસ વનસ્પત્યાહારી છે

હવે ખોરાક જે અવયવો મારફતે અંદર ઉતારીએ છીએ તેની તપાસ કરીએ—એટલે કે આપણે સુઘવાની અને ચાખવાની ઇન્દ્રીઓ મારફતે ખોરાક પારખીએ છીએ. જ્યારે એક માસાહારી પ્રાણી પોતાનો શિકાર જુએ છે કે તેની આખો ચળકવા માડે છે અને શીકાર પકડાયો કે તેનુ લોહી પી જાય છે, જેથી તેને અત્યત મજા પડે છે જો વનસ્પત્યાહારી પ્રાણી હોય છે તો વાસથી તે માસ ખાવા લલચાશે નહીં અને જે કુદરતી ખોરાક હોય તેના ઉપર લોહીનો છાટોજ પડ્યો હોય તો તેને તે અડકશે પણ નહી. પોતાની સુઘવાની શક્તિથી તે ઘાસ ચારા કે વનસ્પતિ તરફ ખેચાશે માસાહારી અને ઘાસ ચારો વનસ્પતિ ખાનારા પ્રાણીઓની હકીકત આ પ્રમાણે છે

માણસની ઇન્દ્રી શુ શુ કામ કરે છે ? એક બકરાને કાપી નાખવામા આવતો હશે ત્યા ઉભા રહેવાનું શુ માણસને ગમશે ? ધારો કે એક બાળકે માસ ખાધુ પણ બકરો કાપવા વિષે તે કશુ જાણતું નથી. હવે એકલા બકરાને જોઇને તે બાળક શુ નાચવા કુદવા માડશે કે એમાથી તેને માસના ટુકડે ટુકડા મળવાના છે ! જ્યારે આપણે જીવતા જાનવરો અને મારેલા

જાનવરો વચ્ચેનો તફાવત જોઇએ છીએ ત્યારેજ આપણને વિચાર આવે છે કે માણસને માટે કુદરતે માસ સરજ્યુજ નથી. Vallabhjee Ramjee.

મારી નાખવુ, કાપવું, કાચુ માસ ખાવું એ આપણી ઇન્દ્રીઓની વિરૂદ્ધ છે. વારૂ, કસાઇખાના શહેરની બહાર કેમ રાખવામા આવે છે ? માસ ઉઘાડું નહી લઇ જવાના કાયદા શા માટે ઘડવામા આવે છે ? માસ ખાવા પહેલા મરી મસાલો શા માટે નાખવામા આવે છે ? માસની વાસ કેવી લાગે છે ? બીજા હાથ ઉપર હવે ફળફળાદીની વાત કરીએ. તે હાથમા લ્યો તો કેવી સુગધ ! વળી તે જોતા વહેંતજ મોઢામા પાણી કેવું છુટે છે એટલે કે તે ખાવાને મન કેવું તલપી રહે છે. આવીજ રીતે અનાજ અને વનસ્પતિ કેવા મિઠા—મધુરા લાગે છે. રાધવાથી તેની ખરાબ વાસ આવે છે ? આ બધુ બતાવે છે કે માણસોને કુદરતે વનસ્પત્યાહારી બનાવ્યા છે.

હવે એક બીજો વધુ પુરાવો આપીશ. જાતજાતના ઝાડપાન અને પ્રાણીઓ કુદરત કેમ ઉછેરે છે તે જુઓ. જેવુ એક પ્રાણી જન્મ્યુ કે તેના શરીરની ખીલવણી થાય એવો ખોરાક તેને જોઇએ છીએ. બાળકને માતાનું દુધજ પુષ્ટિ આપશે. અહી યા જણાવવુ પડશે કે શારીરિક નબળાઇને લીધે કમનશીબે કટલીક માતાઓ પોતાના બાળકોને ધવરાવતી નથી આથી બાળકોને શરૂઆતથીજ નુકસાન થાય છે, કારણ કે બાળકને જન્મની સાથેજ માનુ દુધ જોઇએ અને તેના તે કુદરતી ખોરાક સિવાય બીજો કોઇ ખોરાક તેને બધ બેસેજ નહી. અનુભવથી જાણવામા આવ્યુ છે કે જે માતાઓ માસ ઘણુ ખાય છે તેમનું દુધ સુકાઇ જાય છે જેથી પોતાના બાળકોને ધવરાવવા માટે ધાવો કે આયાઓ રાખવી પડે છે કે જેઓએ ગામડામા શાકભાજી અને દુધ ઉપરજ જીવન ગાળેલુ હોય છે. આવી ધવરાવનારીઓ અને આયાઓ પછીથી માસ ખાનારીઓ થઇ જાય છે જેથી તેમને ધાવણ ઉત્પન્ન થતું નથી. લાબી મુસાફરીમા માતાઓને ઓટની કાજી આપવામા આવે છે કારણ કે એકનું માસ આપવામા આવે તો દુધ સુકાઇ જાય, આ ઉપરથી પુરવાર થાય છે કે માસ ખાવાથી ધાવણ સુકાઇ જાય છે.

હવે આપણે જોઇશુ તો માલમ પડશે કે ઘણા ખરા માણસો કુદરતી ખોરાક છોડી બેઠા છે. શુ આ પ્રમાણે બીજા પ્રાણીઓએ પોતાનો કુદરતી ખોરાક છોડી દીધો છે ? જો તેઓ તેમ કરે તો શુ થાય તેની કલ્પના પણ આવવી મુશ્કેલ છે.

તમો ધારો તો કુતરા બીલાડાને વનસ્પતિનો ખોરાક આપીને ઉછેરી શકો પણ વનસ્પતિ ખાનારા જાનવરોને તમો માસનો ખોરાક આપીને ઉછેરી શકશો ? એક કુટુંબમા એક હરણ હતું જેને ત્યા રહેતા એક કુતરા સાથે મિત્રાચારી થઇ. કુતરાને જોઇને હરણ પણ માસનો સેરવો જરાજરા ચાખવા લાગ્યુ અને ધિમે ધિમે તે વધુને વધુ પીવા લાગ્યુ પછી તો તે માસ પણ ખાવા લાગ્યુ અને કુદરતી ખોરાક સદતર છોડી દીધો. પરિણામ એ આવ્યુ કે એક વરસમા તે હરણ મરણ પામ્યુ. આ પ્રમાણે માલૂમ પડયુ છે કે વાદરો કે જે વનસ્પતિ ખાય છે તેને પાજરામા રાખીને માસ આપવા માડયુ તો તેણે તે ખાધુ ખરૂ પણ થોડીજ મુદતમા તે મરી ગયો આ પ્રમાણે વળી એક જાનવરને બીજે ઠેકાણે લઇ જવામા આવે છે ત્યારે તે મરી જાય છે અને તે વખતે એમ કહેવામા આવે છે કે તે તો હવાને લીધે બન્યુ પણ ખરી રીતે જોતા તો તે અકુદરતી ખોરાકને લીધે મરી જાય છે જ્યારે જાનવરો

કોઇક વેળા પોતાના કુદરતી ખોરાકથી વેગળાં જઇ શકે છે ત્યારે માણસો જાય તેમા થી નવાઇ, પણ તે અકુદરતીપણાની સજા તરીકે દરદો કાંઈ ઓછાં થતા નથી.

ઘડપણને લીધે મરણ પામનારા માણસોની સંખ્યા બહુ થોડી હોય છે. આ એવું બતાવે છે કે જે માણસોમા વધારાનો પદાર્થ નથી હોતો તેવા માણસોની સખ્યા બહુ થોડી હોય છે. ગામડે ગોદડે જે માણસો રહે છે તેમને વનસ્પતિના ખોરાક ઉપરજ જીવન વિતાડવું પડે છે અને તેથી તેઓ કેવા તંદુરસ્ત રહે છે તે જણાવવાની કશી જરૂર નથી. સઘળા કારણોમાં ખોરાકનો સવાલ મહત્વનો છે. દાખલા તરીકે જાનવરો તબેલામા રહે છે ત્યારે તેમને બહુ ગંધીલી હવા મળે છે અને હરવા ફરવાની ઝાઝી જગ્યા તેઓને મળતી નથી છતા તેઓ ઘાસચારો ખાઇને રહે છે અને આપણા કરતા તેમનામા ઓછા રોગ હોય છે, તેનુ કારણ ત્યારે ખોરાકનુંજ છે.

વનસ્પતિના ખોરાકની સામે બે મુદ્દા રજુ કરવામા આવે છે. પહેલો એ કે માણસ ઉતરતા પ્રાણીઓ કરતા જૂદીજ રીતે બનેલુ છે અને તેથી તેના ઉપર જે સ્થિતિઓ અસર કરે છે તે જૂદીજ હોય છે બીજો મુદ્દો એ છે કે લાંબા વખતથી માણસ જાત માસ ખાતી આવી છે તેથી ડાર્વીનની થીયરી પ્રમાણે માણસ માસના ખોરાકને બંધ બેસતું થઇ પડ્યુ છે. એનો અર્થ એ કે એ બંધ બેસવાને લીધે માણસ જાતની ઓલાદ જાણે ફેરવાઇ ગઈ છે અને બીજું એ કે પુખ્ત ઉમરનાઓ હવે પોતાને નુકસાન કર્યા વગર માસનો ખોરાક છોડી દઇ શકે નહી. એનો જવાબ આપવાને માટે આપણે અજમાયશનો અનુભવ શો છે તે જોઇશુ. મારો અનુભવ કહે છે કે જે બાળકો નાનપણથી કુદરતી ખોરાક ઉપર ઉછરેલા છે તેઓ તંદુરસ્ત રહ્યા છે. વળી અનીતિનો એક બીજો સવાલ ઉભો થયો છે કે જે યુવાનોમા મોટે ભાગે માલૂમ પડે છે, તેનું કારણ હવસ–વિષયવાસના–છે હવસને મારવા સારૂ પાદરીઓ–ધર્મગુરૂઓ–અપવાસ કરે છે. કેટલાક તો પોતાના શરીરને ચાબુકના ફટકા મારે છે અને બીજા તપ, નિયમ વિગેરે કરે છે. હવે એને બદલે અનીતિનો મૂળ ઉપદ્રવ કરનાર છે તેનેજ દાબી દેવામા આવે તો અનીતિનો દેવ દબાવી દેવાય; અને તે ઉપાય એ છે કે કુદરતી ખોરાક ઉપર બાળકોને ઉછેરવા. આમ કરવાથી શરીર ઉપરાત મગજ પણ ખીલવી શકાશે ફીલસુફો કહેશે કે સંતોષથી મગજ ખીલે છે અને મગજ જેમ શાન્ત અને સંતોષી તેમ માણસની લાગણીઓ અને આચારવિચાર પણ કાબુમા રહી શકે છે અને આ ગુણ વનસ્પતિના ખોરાકથીજ મેળવી શકાશે

લંબાણ નહીં કરતા અમે જે વનસ્પતિ ખાવા માટે સૂચના કરીએ છીએ તેઓનોજ દાખલો તમારી સામે પડ્યો છે. અમે આ ધોરણ સ્વીકારીને તે માર્ગેજ જઇએ છીએ તો તેમા કશુંએ વજુદ–સત્ય–નહીં હોય? કેટલાક વનસ્પત્યાહારીઓને માસ ખાતા સખ્ત માદગી લાગુ પડેલી તેથી તેમને માસનો ખોરાક છોડી દેવો પડ્યો હતો સઘળા વનસ્પત્યાહારીઓ રૂષ્ટપુષ્ટ હોવાજ જોઇએ એવુ કાંઇ નથી, પણ આવા દરદીઓ સાજા થાય છે અને સાજાઓ લાંબી જીંદગી ભોગવે છે.

થીઓડોર હલ નામનો તમીબ થઇ ગયો તે ૨૫ મે વર્ષે મરવાની અણી ઉપર હતો પણ તે વનસ્પત્યાહારી થયો અને બીજા ૩૦ વર્ષ જીવ્યો તેણે માંસ મચ્છી ખાવાનું ચાલુ રાખ્યુ હોત તો તે કદિ ૫૮ વર્ષનો થવા પામત નહીં, તે ૩૦ વર્ષ વધુ જીવ્યો હતો તોપણ એકેકને તેથી મન તોબ ઉપજ્યો નહીં

દરદો સાજાં કરવાની નવી રૂઢી મુજબ કુદરતી ખોરાક તેજ કે જે જ્ઞાનતંતુઓ અને ઇન્દ્રીઓને ઉશ્કેરી મૂકે નહીં અને અનુભવ પણ એમ જણાવે છે કે ખારો અને તીખો ખોરાક નહીં લેવામા આવે તો દરદ વહેલું સાજું થાય છે. જેઓ માસ મચ્છી અને દારૂ તાડીમા મસ્ત રહે તેઓનું દરદ વહેલું સાજું થવું અશક્ય છે, કારણકે તેથી શરીરમાં વધારાનો પદાર્થ વધ્યેજ જાય છે અને તેથી રોગ વધતોજ રહે છે. પરિણામે દરદીને ગેરલાભ થાય છે, એવાં ઘણાં માણસો છે કે જેઓ જોઇએ તે કરતાં વધુ કામ કરે છે અને આરામ લઇને પાછા સાજા થાય છે. શરીરમા એકઠો થયેલો વધારાનો પદાર્થ માસાહારીઓના કરતા વનસ્પત્યાહારીઓ વધારે સ્હેલાઇથી બહાર કાઢી શકે છે. ત્યારે હવે ખાવું શું અને પીવું શું?

પ્રથમ પીવાની વાત લઇએ. જાનવરો ચોખ્ખા અને ઠંડા પાણી સિવાય બીજાં કોઇ પણ પીણા તરફ આકર્ષાતા નથી. તેઓ નદી નાળાંમા વહેતાં પાણી પીએ છે પણ પહાડોમાંથી વહેતા ઝરણામાંથી પાણી પીતા નથી. એ બતાવી આપે છે કે જે પાણીમાં સૂરજનો તડકો પડતો હોય અને જે પાણી રેતી ઉપર થઇને વહેતું હોય તે નાળાંના પાણી કરતા વધારે સારૂ છે. માણસોએ રસદાર ફળફળાદી ખાવાં તે બહુ લાભદાયી છે ફળનો રસ ખાડમા નાખી તેમાં પાણી ઉમેરી તે રસ પીવો તે કેટલીકવાર નુકસાનકારક છે. જેઓ રસવાળા ફળો ખાય છે તેમને પાણીની જરૂર પણ પડતી નથી. જેમને તંદુરસ્તી જાળવવી હોય તેમણે પાણી સિવાય બીજી કોઈપણ જાતનું પીણું બિલકુલ પીવું નહીં.

બીજી વાત હવે ખાવાની રહી. કુદરત તો આપણને ફળફળાદીના ખોરાક તરફ આકર્ષે છે કે જે ખોરાક સૌથી સરસ છે. જે અનાજ, કંદ, ફળ અને શાકભાજી આપણી સુંઘવાની, જોવાની અને ચાખવાની ઇન્દ્રીઓને પસંદ પડે તે સૌથી ઉત્તમ ખોરાક છે. આવો ખોરાક બહુ ઠંડા મુલક સિવાય સઘળે ઠેકાણેથી મળી આવે છે. જ્યા ફળફળાદી ના હોય એવો મુલક કે દેશ રહેવા લાયક નથી. ફળફળાદી વગરના દેશના લોકોના શરીર અને મગજ પ્રફુલ્લીત રહેતા નથી.

બની શકે ત્યાં સુધી કુદરતની બક્ષીસ તેના કુદરતનાજ આકારમાં ખાવી. આવું કદાચ બની શકે એમ નથી કારણકે આપણી તંદુરસ્તી હલકા પ્રકારની થઈ પડી છે. હાથે બનાવેલી હરકોઇ ચીજો જેવી કે અથાણા, ખારા, ખાટા, તીખા પદાર્થો વિગેરેથી દૂર રહેવું જોઇએ કારણકે તે બધુ અકુદરતી છે. માલમલીદા અને ખાંડ વિગેરે જેમ બને તેમ ઓછા ખાવા અગર બને તો બિલકુલ ખાવા નહીં.

આજકાલ ખોરાક બહુ અપૂર્ણ રીતે રાંધવામા આવે છે. જે પાણી ઉકાળવામાં કામે લાગે છે અને જેમા ખરૂં પુષ્ટિકારક તત્વ છે તે ઢોળી નાખવામા આવે છે અને જે વનસ્પતિ ધોવાઇ ગઇ હોય તે હોશેહોશે ખાવામાં આવે છે. વનસ્પતિને જેમ બને તેમ બહુ થોડા પાણીમા ઉકાળવી. આવા પ્રકારનો ખોરાક કેમ રાંધવો તે સંબંધી વનસ્પતિ રાંધવાની ચોપડી વાચવી કે જેનો લેખક બાલ્ટઝર નામનો માણસ છે. તેની કીંમત ૦–૧૨–૬ છે. તેમાં જણાવવામાં આવેલા તમામ વાનીઓ માંદા માણસથી ખવાય એમ નથી. પેટમા પવન ભરાય કે સ્વાદ તુરો થઇ જાય તો જાણવું કે સીસ્ટીમમા કાંઇક પણ બગાડો છે જેથી દરદી પોતાની મેળે શોધી કાઢશે કે શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું–શું પીવું અને શું નહીં

પીવું. સૌથી સરસ ચીજ ચોખાની રોટલી છે અને તે બરાબર ચાવીને ખાવી અને તેમ નહીં તો ચોખાને ખુબ ગળીને તેની ખીર બનાવીને પીવી. દરદીએ બહુ સાવચેતીથી ખોરાક ખાવો અને પસંદ પણ કરવો. વળી ખોરાક ગમે એવો મનપસંદ હોય તોપણ તે જો હદ ઉપરાંત ખાધો તો હેરાન કર્યા વગર રહેશે નહી.

માંદા માણસોને માટે જવની કાંજીનો ખોરાક સૌથી ઉત્તમ છે. આ કાંજીમા લગાર મીઠું અને ઉકાળ્યા વગરનું દુધ નાખવું. દુધ ઠંડું અને ઉકાળ્યા વગરનું લેવું જો સુંઘ્યા પછી કે સ્વાદ પછી ઠીક નહીં લાગે તો સમજવું કે તે પીવુ સારૂ નથી. ઉકાળેલું દુધ પચી શકતું નથી. જે રોગીષ્ટ પદાર્થો દુધમા હોય તે ઉકાળ્યાથી નાબુદ થતા નથી અને તેથી ઉકાળેલું દુધ પુષ્ટિકારક નથી હોતું. કઢેલા દુધથી શરીર જાડું થશે પણ મજબુત નહીં થાય. ખોરાક સાથે તાજાં ફળ ખાધાથી ઘણો ફાયદો થાય છે તદુરસ્ત માણસોને જાત જાતની વનસ્પતિ ખાવાને હરકત નથી એસપેરેગસ કોલીફ્લાવર વિગેરે લીલાં શાકભાજી ખાવાથી તદુરસ્ત માણસોને લાભ થાય છે અને શાકભાજીની વાનીઓ વનસ્પતિની પકવાન પોથીમાથી મળી આવશે.

જેઓ ભયકર માદા હોય તેઓએ માદામા સારીજ ખોરાક લેવો. જે ખોરાક ચવાય તેજ ખાવો. આવા દરદીઓએ તો ઘઉની રોટલી અને ફળફળાદી ખાવા આથી સ્વાદ ઉપર શી અસર થાય છે તે સવાલ કેટલાક પુછે છે. આમ કરવાથી ખાવાનો આનદ આવશે કે? જવાબ એટલોજ કે ચાવવાથી જેમ પાચનક્રિયાને સગવડ મળે છે તેમ સ્વાદને આનંદ લાગે છે, પણ જ્યારે તે વધી પડે છે ત્યારે આનંદ અટકે છે આવે પ્રસંગે ખાવાની ચીજો બદલવી. અકુદરતી ખોરાકથીજ વધારાનો પદાર્થ શરીરમા વધી પડે છે, પણ કુદરતી ખોરાક તેમ થવા દેતો નથી અને મધ્યમ ખોરાક પણ માઠું પરિણામ આવવા દેતો નથી. નકામો પદાર્થ કાઢી નાખ્યા પછી કુદરતી ખોરાક આપણને એક રીતની જામીનગીરી આપે છે કે આપણે તદ્દન તંદુરસ્ત રહીશું. ખુદા કરેને જલ્દીથીજ આ દુનિયા ઉપર વસતા માણસો કુદરતી ખોરાક લેતા શીખે કે જેથી તેઓના દુઃખ દરદો નાબુદ થઇ તંદુરસ્તી મળે.

આખા અનાજની રોટલી કેમ બનાવવી?

ત્રણ રતલ જેટલો નહીં ખાડેલો* ઘઉનો લોટ લેવો. ઘઉ ના હોય તો ચોખા અને ચોખા ના હોય તો મકાઇ લેવી, તેમા ૧ાા પીન્ટ–લગભગ ૧ાા રતલ જેટલું ચોખ્ખું પાણી ભેળવો, પાણી ઠંડુ હોય તો સારૂ. આ મેળવણીને ગુદીને બે ભાગ કરો પછી તેની બે રોટલી–પાઉ–બનાવો અને તેને સૂકા નળીઆ–નારડી–ઉપર મૂકો કે જેના ઉપર આખો દાણો પડેલો ન હોય. પછી તેના ઉપર પાણી ફેરવો, પછી દરેકને નળીઆ સાથેજ લોઢી ઉપર મૂકો. અરધા કલાક પછી આ રોટલીનુ પડ ફેરવો. પા એક કલાક રહીને જુવો કે બન્ને પડ ઉના થયા છે કે નહીં. પછી આ રોટલી ખાવામા લેવી. આના પાઉ ભુજવાનું-

* નહીં ખાડેલો અને આખો દાણો એવા શબ્દો ભાષાન્તર કર્તાએ વાપર્યા છે તેની મતલબ એવી હોવી જોઇએ કે સાચામા દળાયેલો બારીક મેદો નહી પણ ઘટીમા દળાયેલો ગુલા વાળો જાડો લોટ ઉપયોગમા લેવા

(

પકાવવાનું-વાસણ મેં થોડા વખત ઉપર બનાવ્યું છે જેના ઉપર પણ ઘણી સ્હેલાઇથી કામ લઇ શકાય છે.

આખા દાણાની કાંજી કેમ બનાવવી?

ધારો કે કાંજી એક રકાબી જેટલી બનાવવી છે. તો આખો દાણો એક ટેબલ સ્પુન મોટા ચમચો ભરીને-લેવો. તેમા પાણી ઉમેરી લાહી જેવો બનાવવો. પછી તેને ગરમ પાણી ઉકાળો. પછી થોડુંક મીઠું અને માખણ નાખીને હલાવો. નહીં નાખો તો વળી વધારે સારૂં. મરજીમા આવે તો તેમા કાળી દ્રાક્ષ નાખો અને પછી ઉપયોગમા લીઓ.

કુદરતી ખોરાક કેમ પસંદ કરવો?

નાસ્તો—આખા દાણાના રોટલા અને ફળ; અથવા તેની કાંજી અને રોટલા; અથવા જવની ખીર અને રોટલા; દુધ લેવું હોય તો વગર ઉકાળેલુ લેવુ.

બપોરનું ખાણું—જેઓ સુપ ખાતા હોય તેમણે તે જાડો ખાવો. ચોખા, જવ, વિગેરેની કાંજી, થોડુંક માખણ, પાણીમા રાંધેલી દાળ તેમાથી ખાડેલા મરી અને ચટણી નાખવા.

રાતનું વાળુ—આખા દાણાના (ભરડેલા અનાજ) ના રોટલા; ફળ; કાંજી સાથે ફળ અને રોટલા ખાવા.

કેટલીક સાદી વાનીઓ.

રાતા કોબીજ અને એપલ—રાતી કોબીજનો ઉપલો ભાગ ખમણીને પાણીમા બાફવો. પછી તેમા એપલ તે ઝીણા કાપીને નાખવા. તેમા જરા મીઠું અને માખણ ઉમેરીને ખાવું.

સફેદ કોબીજ અને ટમાટા—પ્રથમ કોબીજને ખમણીને બાફવી બફાયા પછી ટમાટાનો રસ અથવા નવાગ ઉમેરો. પછી જરા મીઠું અને માખણ નાખો. ત્યાર બાદ ૬ થી ૭ પટાટા કાપીને નાખવા અને બધું બફાવા દેવું. જરા મરી નાખવા. ઉપલી બન્ને ચીજો ઉપલા પ્રમાણમા લીધાથી ત્રણ માણસો ખાઇ રહે એટલો ખોરાક થાય છે.

સળગમ (Spinach) પટેટા—કાચા સળગમ સાફ કરવા અને બાફવા મૂકવા. પછી જરા મીઠું, માખણ અને પટેટા નાખવા. પાણી બહુ રહે તો એક ચમચો ભરી હરકોઇ જાતનો ભરડેલો જાડો લોટ નાખવો.

કોબીજ—કોબીજના નાના કકડા કરવા અને ધોઇને બાફવા મૂકવા. નરમ થાય એટલે જરા મીઠું અને માખણ નાખવુ.

ગાજર અને પટેટા—૫ થી ૮ ગાજરને ઉભા કાપવા અને પછી પાણીમા બાફવા તેના ઉપર છોલેલા પટેટાની કચ્ચો મુકવી અને મીઠું તથા માખણ ઉમેરવા.

શલગમ—શલગમના મોટા ઉભા ચીરીયા કરી બાફવા અને પછી મીઠું અને માખણ ચોપડેલા પટાટા નાખવા અને તેમને બફાવા દેવા.

ચોખા અને એપલ્સ—અરધા શેર ચોખામાં ૪ થી ૮ એપલને કાપીને ઉમેરવાં અને બાફવા મુકવા. ખીર જેવું થાય એટલે ખાવું. જરૂર પડે તો મીઠું અને માખણ ઉમેરવાં.

ચોખાનું પુડીંગ—ઉપલીજ ખીરમાં થોડીક દ્રાક્ષ તથા પાઉનો ભુકો ભભરાવી રકાબીમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં સીજવો.

હેરી કોટસ અને ટમાટા—અરધો રતલ હેરી કોટ લઇને આગલી સાંજે ઠંડા પાણીમાં પલાળી મૂકવાં, સ્વારે બાફવાં. બફાયા પછી ટમાટાનો રસ રેડવો, અને જરા મીઠું તથા માખણ નાખવાં. પાણી બહુ રહે તો તેમાં હરકોઈ અનાજનો જાડો લોટ ઉમેરી બાફવો. આવી વખતે જરા મરી નાખવા.

લીલા વટાણા અને એપલ—વટાણા કે હરકોઇ શીંગના લીલવાને બાફો અને તેમાં એપલ નાખો. ડુંગળી, મીઠું અન માખણ જગ જરા ઉમેરવાં. આ બનાવટ નરમ રહે તો લોટ નાખીને બાફવા દેવું.

મગની દાળ અને પ્રુન્સ—અરધો શેર મગ આગલે દિવસે સાંજે પલાળી રાખવા. બીજે દિવસે બાફવા મૂકી તેમાં ૩૦ પ્રુન્સ નાખો. પછી મીઠું અને માખણ નાખો.

મશરૂમ અને પટાટા—મશરૂમને ધોઇને ડાંદા સહીત બાફો. પછી મીઠું, માખણ ઉમેરો. બે ત્રણ ચમચા જેટલો કોઈ પણ અનાજનો જાડો લોટ નાખો અને પટેટાની ચીરો તેમાં ઉમેરો. બફાઇને તૈયાર થાય એટલે ગરમ ગરમ ખાવું.

બીટરૂટ સલાડ—બીટરૂટને ધોઇને ઠીકરાના ઠામમાં મૂકી ભઠ્ઠીમાં સીજવો (બફાવા ઘો). પછી સાફ કરીને તેમાં લીંબુના રસનાં ટીપાં નાખો.

પટેટા અને એપલ સલાડ—બટાકા બાફીને છોલી નાખો. એપલને લીંબુના રસમાં મેળવો. પછી બધું સાથે મેળવી પકાવી ખાવું.

વટાણા, મગ અને બીજાં કઠોળ કેવી રીતે પચી શકે?—રાત્રે વટાણા અથવા મગને પલાળી રાખવા. બીજે દિવસે સહવારે તે ડૂબે એટલું પાણી ભરવું અને જરા મીઠું મરી અને બીજો સાદો મસાલો નાખો અને બાફવા મૂકો અને ખાવા લાયક થાય એટલે નીચે ઉતારો.

પટેટા પાટીસ (ડંપલીંગ્સ)—પ્રથમ પટેટા બાફી નાખો અને તેની છાલ કાઢી નાખી છુંદી નાખો, તેમાં તળેલો કે શેકેલો રોટલો ભાગીને ઉમેરો. જરા ઇંડાંનો રસ અને લોટ ઉમેરો. બધું મેળવીને ગોરણા કરો અને તેને અટામણમાં દાબો. પછી તે ગોરણાં-ઓને ૧૦ મીનીટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રહેવા ઘો. આમ કરતાં ધ્યાન રાખવું કે તે ચોટી જાય નહીં કે ભાગી જાય નહીં. પછી કોઇ પણ જાતના ફળ, ડુંગળી અને માખણ સાથે મેળવીને ખાઓ.

ભાગ ૨ જો.



જ્ઞાનતંતુ અને મગજનાં દરદો.



ઉંઘ નહીં આવવાનો રોગ.



રોગ એકજ છે એ વાત અત્રે પણ લાગુ પડે છે, જ્ઞાનતંતુઓના રોગ આજના જમાનામાં અનેક છે અને ચોક્કસ દરદોના ચોક્કસ ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે. આ રોગને નીચલા નામોમા વહેંચી નાખવામાં આવશેઃ—નરવઝનેસ, ન્યુરાસ્થેનીયા, ન્યુરેલ્ગ્યા (માથાનો દુઃખાવો), હાઇપેકોન્ડ્રીયા (દીવાનાપણું), હીસ્ટીરીયા, ઇન્સેનીટી (ગાંડાપણું), ઇમ્બેસીલીટી (મગજનું ગુમ થવું) અને પેરેલીસીસ (લકવો) વિગેરે. આ રોગના બાહ્ય સ્વરૂપો હોય છે. એવા દરદીને અંદરથી કાઇનો કાઇ રોગ હોય એવું લાગ્યા કરે છે, જો કે શું છે તેની ખરી હકીકત માલમ પડતી નથી. અને દરદી બહારથી તો સાજો તાજો જણાતો હોય છે. એક દરદી કાંઇને કાંઇ વાતોજ કરશે તો બીજો તદ્દન શાન્ત બેશી રહેશે. કેટલાકને બિલકુલ ઉંઘ આવતી નથી અને કેટલાકને આળસુ થઇને પડયા રહેવાનું ગમશે, તો વળી બીજા કેટલાક ચાલુને ચાલુ હિલચાલ કર્યા કરશે. કોઇ વળી આપઘાત કરવા નીકળશે કારણકે તેને આ દુનિયા અકારી થઇ પડેલી લાગે છે. કોઇ લક્ષાધિપતિ હશે તેને વળી એમજ બ્હીક લાગ્યા કરશે કે મારી તમામ દોલત લુંટાઇ જશે. કોઇના શરીરના કોઈ કોઇ અવયવો નકામા થઇ પડે છે. દીવાનાપણાની સૌથી પહેલી નિશાની લકવો છે. લકવાથી માણસના અવયવો અને ઇન્દ્રીઓ બ્હેર મારી જાય છે અગર મંદ પડી જાય છે. કોઇના શરીરની શક્તિ નાશ પામે છે તો કોઇની વિચાર શક્તિ કમિ થઇ જાય છે. જ્ઞાનતંતુના દરદવાળા દરદીની આપણે પરીક્ષા કરીએ તો માલમ પડશે કે તેમના દરદના ચિન્હો તરેહવાર હોય છે. આથી તબીબી મંડળ તે રોગોને તરેહવાર નામો અને સ્વરૂપોથી ઓળખાવે છે. તેમની દવાઓથી જ્ઞાનતંતુનો રોગ સારો થઇ શકતો નથી, પણ થોડાક વખતને માટે બહારના ચિન્હો અટકે છે.

આ રોગ ટાળવાને જે જરૂરનું છે તે આખી સીસ્ટીમ સાફ કરવાને લગતું છે. કેટલીક વાર અંદરનું ઝેર બહાર કાઢવા માટે અંદરનાં આંતરડાં પ્રયત્ન કર્યા કરે છે પણ તેથી માત્ર મૂળરોગનો વધારો થાય છે. એલોપથીની સારવાર હેઠળ બહારનાં ચિન્હો કદાચ અટકાવી શકાય છે પણ થોડા વખતમા તેના તેજ જ્ઞાનતંતુઓ પાછાં દરદી બની જાય છે. દાક્તરો પોતાનું વૈદુ ચલાવ્યા કરે છે પણ દરદી મરણ પામે છે. કોઇ પણ દવા લાગુ પડતી નથી. કેટલાક બીમાર માણસોને દવાઓ આપીને બહારનો પદાર્થ તેમનાં આંતરડાંમાંથી બહાર કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ થાય છે પણ એ અસર થોડા જ વખત ટકે છે અને પાછો લકવો થઇ આવે છે. જ્ઞાનતંતુઓના દરદો માટે તો આજ સુધી આપણું વૈદું કાંઇ કરી શક્યું નથી અને

આપણા તબીબો લાચારી દર્શાવે છે અને કહે છે કે હવા ફેર કરો, મુસાફરી કરો, આમ કરો અને તેમ કરો. આમ કરવાથી પણ જાણવા જોગ ફાયદો થતો નથી, તે બતાવે છે કે આ બાબત પણ રોગ સાજા કરવાની મારી નવી રૂઢી મુજબ વધારે સારી રીતે સમજી શકાય એમ છે. તે માટે મને અસંખ્ય સર્ટીફીકેટો મળ્યાં છે જે ઉપરથી જણાશે કે આજ સુધી વૈદ્ કાંઇ કરી શક્યું નથી તે મારૂં સાયન્સ બતાવી આપે છે.

આપણા શરીરમાં બે પ્રકારના તંતુઓ હોય છે. એક પ્રકાર ઉપર આપણી ઇચ્છા કાબુ ધરાવે છે પણ બીજા પ્રકાર ઉપર કાબુ નથી ધરાવતી. આપણી ઇચ્છા જેના ઉપર કાબુ ધરાવતી નથી, તે તંતુઓમાં શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા, પાચનક્રિયા અને લોહી ફરવાની ક્રિયા છે. શરીરનો નકામો કચરો વધી પડવાથી જ્ઞાનતંતુનાં દરદો થાય છે. શરીરમાં દુઃખ જણાય તો સમજવું કે રોગ ચડવા માંડયો છે. શું રોગ છે તે ચહેરાની પરીક્ષા કરવાથી જણાઇ આવશે. વધારાના કચરાથી શરીરના ભાગો કામ કરતા અટકે છે તેવીજ રીતે જ્ઞાનતંતુઓ પણ કામ કરતા અટકે છે. જેવા તંતુઓ અટક્યા કે દરદ થાય છે. મરજી મુજબ કામ કરનારા અને પોતાની મેળે કામ કરનારા તંતુઓની ક્રિયાઓ ઉપર ચોટી, તપાસતા સમજાતી નથી.

શ્વાસ લેવા કે કાઢવાની ક્રિયા, લોહીના ફરવાની ક્રિયા અને પાચન થવાની ક્રિયામાં જે બીગાડો થાય છે તે બહુ ધીમે ધીમે થાય છે. આ તંતુઓ આપણી ઇચ્છાને આધિન નથી અને ફેફસાં, હૃદય, હોજરી, મુત્રાશય, આતરડાં અને મુત્રનળી તંદુરસ્ત હાલતમાં પોત પોતાનું કાર્ય કરે છે પણ તેને લગતા તંતુઓમાં નકામો પદાર્થ ભરાવાથી તે રૂંધાય છે અગર કામ કરતા અટકે છે ત્યારે આપણને રોગનું ભાન થાય છે. કોઇ માણસના અવયવોમાં નકામો પદાર્થ ઉભરાય છે તો તેના જ્ઞાનતંતુઓ પણ નબળા પડે છે. મારૂં વારંવાર કહેવું એ છે કે સાધારણ પાચનશક્તિ એ તંદુરસ્તીની નિશાની છે. અકુદરતી પાચનશક્તિથીજ નકામો પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે અને પછી તે રૂંધાઇને કે કોહીને ઉભરાય છે. પાચનશક્તિ બગડવાની સાથેજ જ્ઞાનતંતુઓના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં શક્તિ હોય છે ત્યા સુધી તે નકામો કચરો કાઢી નાખવા પ્રયાસ કરે છે પણ શક્તિ ઘટી કે રોગ શરૂ થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે. જ્ઞાનતંતુના દરદો શરીરની નબળાઇ સિવાય બીજું કાંઇ બતાવતા નથી.

જ્ઞાનતંતુના દરદમાં શરીરને ટાઢ વાય છે, ગરમી વધી જાય છે અને પરિણામે તાવ આવે છે. તાવ ઉતારવા માટે અમુક ઉપાયો હાથ ધરવામાં આવે છે.

મારા અનુભવ ઉપરથી હું કહી શકું છું કે જે ઉપાય બળીયા, ઓરી, અછબડા, તાવ વિગેરે ઉપર લાગુ પડે છે તેજ ઉપાય જ્ઞાનતંતુના દરદમાં પણ લાગુ પડે છે, કારણકે, રોગનું મૂળ કારણ એકજ છે અને ઉપાય પણ એકજ છે કે જે મેં હજારો દરદીઓ ઉપર અજમાવેલ છે. ઉપલી હકીકત ઉપરથી આપણને જ્ઞાનતંતુઓના રોગ વિષે અમુક ખ્યાલ આવે છે. જેઓ મારા વિચાર મુજબ પ્રત્યેક દરદનું કારણ શોધી કાઢે છે તેમને તેમ કરતાં સગવડતા મળે છે. જેમ એક લશ્કરને તાલીમ આપવા અને તેને કાબુમાં રાખવા સરસ સરદાર જોઇએ તેજ પ્રમાણે દરદીઓને સમજણ પાડી તેઓનાં દરદો સાજાં કરવા એવો માણસ જોઇએ કે જે આખા શરીરની રચના તેઓના અવયવોની હિલચાલ વિગેરેથી વાકેફ

હોય. દરદ વખતે માત્ર દરદીજ તે ભાગને તપાસે તો કદિ પણ દરદનો ઇલાજ લાગુ પડે નહીં, આખી સીસ્ટમનેજ જોવી જોઇએ.

તબીબી મંડળમા સ્પેશિયાલીઝમ એટલે 'ખાસપણું હોવાથી આપણને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ બેસે નહીં કારણકે એમ કર્યાથી સાયન્સના અમુક કાયદાને પહોચી વળાય નહીં. માણસના શરીરના બંધારણને લગના કુદરતી કાયદાનો ભંગ સ્પેશિયાલીસ્ટ શી રીતે કરી શકે ? આખી સીસ્ટીમ ઉપર લક્ષ આપ્યા વગર અમુક અવયવ કે ભાગની તપાસ કર્યાથી શું વળે ? સાયન્સનો વીસ્તાર ઘણો બહોળો છે અને કુદરત તથા તેના કાયદાની ઐક્યતા જાણવી અને સમજવી જોઇએ અને તેમ થવાથી જ દરેક સ્વરૂપ આપણે યથાર્થ સમજી શકીએ છીએ. પાણી એક વસ્તુ છે અને વરાળ. ઝાકળ, વાદળા, બરફ એ પાણીના સ્વરૂપો છે તેમ દરદ એક જ છે પણ તેના સ્વરૂપો માત્ર જુદાંજ છે.

જ્ઞાનતંતુઓના રોગના કારણો અનેક છે તેમ તે સાજા કરવાની રીતો પણ જુદી જુદી જુદી છે અને એ બાબતમા આજ સુધી મેડીકલ સાયન્સ તદ્દન નિષ્ફળ નીવડેલ છે. મારી આગળ ઘણા એવા દરદીઓ આવી ગયા છે કે જેઓ તબીબોથી થાકીને મારી સારવારનો લાભ લઇ ગયા છે. તેમનો ચહેરો જોઇને હું પારખી આપતો કે તેમને શું દરદ છે ? દાક્તરો તો તેમને ફક્ત એમ જ કહેતા કે તમોને તો મગજનો રોગ છે. જ્ઞાનતંતુના દરદીની સારવાર તેમના પેટમાનો કચરો કાઢી નાખવાથીજ થઇ શકે છે એમ મેં અનુભવ ઉપરથી જોયું છે. જેમણે આ કચરો હમેશા કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખ્યું છે તેમને મારા ઉપાયોથી સંતોષ થયો છે.

મારા સાયન્સ પ્રમાણે રોગ શરૂઆતમાંજ માલુમ પડે છે. આ રોગ કેટલાક વર્ષો પછી બહાર ઉભરાવા માડે છે. આ પ્રમાણે ઉભરાણ થયા પછી તેના ઇલાજ લેવાને સઘળા દોડે છે. મારા ફેશીયલ સાયન્સ પ્રમાણે પીડમા એકઠો થતો વધારાનો કચરો એ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇનો પહેલો નમૂનો છે.

મગજના રોગો—આથી ભેજા ઉપર અસર બહુ થાય છે. તેનું કારણ એ છે કે વર્ષો સુધી શરીરમાં કચરો ભરાઈ રહેલો હોય છે તેથી ઉપદ્રવ થાય છે. આ રોગમાં અંતે લકવો થાય છે કારણકે શરીરમાં કચરો એટલો બધો વધી જાય છે કે જીંદગીની રીતી અકુદરતી થઇ જાય છે. જેટલા પ્રમાણમા કચરો એટલા પ્રમાણમાં દરદનું જોર હોય છે. દરેક માણસ જીંદગી કાંઇ સરખી રીતે ગુજારતું નથી અને તેથી દરેકને મગજનું દરદ લાગુ પડતું નથી. જેના શરીરમાં બેહદ કચરો એકઠો થવા પામે છે. અને તે વળી બરડામાંજ વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે ત્યારે જાણવું કે મગજ ઉપર અસર નક્કી થવાનીજ. જેમ જેમ આપણે સુધારા વધારામા આગળ વધીએ છીએ તેમ તેમ કુદરતના કાયદા ભુલીએ છીએ અને તેથી રોગની સંખ્યા વધે છે અને તે સર્વેનું કારણ આપણા તબીબો છે. તેઓના કેટલાંક આચાર વિચારો કુદરતના કાયદાથી તદ્દનજ ઉલટા છે. માણસોએ પાણી છોડીને દારૂ પીવા માડયો છે. મોઢામા હમેશા બીડી કે ચીરૂટ તો હોય છેજ. માણસ જાણે જીવતું ધુમાડીયું લાગે છે. પરિણામે શક્તિ ઘટે છે એટલે જ્ઞાનતંતુઓની શક્તિ કમિ થાય છે. જ્યા જ્યાં કુદરતના કાયદાઓ પાળવામા આવે છે, એટલે કે ગામડાઓમા કે જ્યાં આપણા તબીબોનું સાયન્સ હજી દાખલ થયું નથી અને જ્યાં કુદરતી ખોરાકનું પ્રમાણ વધારે હોય છે ત્યાં મગજના દરદો જેવું કાઇ પણ હોતું નથી.

આવાં દરદવાળાઓમાં આપણે મોટે ભાગે દારૂડીયાઓના છોકરાંઓને જોઇશું. દારૂડીયાઓ અમુક ખોરાક પચાવી શકતા નથી એટલે મગજને શક્તિ મળતી નથી એટલે દારૂડીયાઓની મગજ શક્તિ હમેશાં વહેલી નાશ પામે છે. દારૂડીયાનું બાળક ઘણું ખરૂં દીવાનું જન્મશે અને કદાચ થોડા વખતમાં મરી પણ જશે. કોઈપણ મગજનું દરદી માલમ પડે તો સમજવું કે તેને પેટનો વ્યાધી છે, પછી તે બાળક હોય કે મોટું માણસ હોય. રોગની શરૂઆત પેટમાંથીજ શરૂ થાય છે. જેમ માણસ સાદો ખોરાક લે અને કુદરતી જીંદગી ગાળે તેમ તે સુખી બને છે. દાખલા તરીકે આફ્રીકાના શીદીઓ કે જેમના ઉપર ગુલામગીરી નાખવામાં આવી હતી અને તેમને અતિ સાદો અને હલકો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો તે છતાં તેઓ શારીરિક શકિતમાં ઘણા જબરા હતા. સુધરેલી જીંદગી ગુજારવામાં આવે છે ત્યાં દરદો વધે છે અને તેનો પુરાવો ઉપલા ગુલામો ઉપરથી મળી આવે છે. આ ગુલામો છુટા થયા પછી સુધરેલી જીંદગી ગુજારવા લાગ્યા એટલે તેઓમાં દરદો જોવામાં આવ્યાં.

પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓમાં મગજનાં દરદો ઓછાં હોય છે કારણ કે પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓ વધારે સાદી જીંદગી ગુજારે છે. મગજના કેટલાક રોગોમા એવું માલમ પડયું છે કે એકાએક શરીરની અથવા મગજની શક્તિ હદબહાર વધી જાય છે. તેનું કારણ એ છે કે શરીરમાનો કચરો જ્યારે ઉભરાવા માંડે છે ત્યારે તે ધીમે ધીમે મગજ તરફ વધારે દબાણ કરે છે અને જેમ જેમ વખત પસાર થાય છે તેમ તેમ દબાણ વધે છે અને માણસના મગજને અશાન્તિ જણાય છે. તેને કાંઇ ચેન પડતું નથી અને કોઈપણ બાબત ઉપર તેનું મન ચોટતું નથી. આવો રોગી નાનપણમાં ઘણો હુશીયાર ગણાય છે પણ જ્યારે તે માણસ ઉમરે પહોંચે છે ત્યારે તેની બધી શક્તિ દીવાનાપણાના સ્વરૂપમાં બહાર પડે છે. વળી બીજું કારણ એવું છે કે પીઠમા નડતર જણાય છે કે જેની સાથે પેટની નસ જોડાયેલી છે. દરદની અસર મગજમાં થાય છે ત્યારે તાવ આવે છે અને કચરો નીકળી જાય છે તો તાવ આવતો બંધ પડે છે પણ કચરો નથી નીકળતો તો તાવ લાગુ રહે છે અને ટાઢ પણ જણાય છે. રોગ વધારે સખત તેમ દીવાનાપણું વધારે જણાય. જેમ જેમ કચરાનું જોર વધઘટ થાય તેમ તેમ માણસના મગજની હાલત ઉપર અસર થાય. બહારના પદાર્થનું દબાણ ઓછું હશે ત્યાં સુધી માણસ સાજું રહેશે પણ તે દબાણ વધવા સાથેજ મગજનું સમતોલપણું પાછું ગુમ થવા માંડે છે.

ધીમો લકવો—લકવાનું જોર વધવા માંડે તેની સાથે મગજનું દરદ પણ વધે. તબીબો એવું જણાવે છે કે આ માણસ શરીરે સાજો તાજો છે પણ માત્ર લકવો છે. તેમનું આ કહેવું ખોટું છે કારણકે ઉપરથી માણસ ગમે તેવો સાજો તાજો દેખાતો હોય પણ તેનામાં રોગતો છેજ. ખરેખરાં તંદુરસ્ત માણસને તો રોગ હોયજ શેનો ? નકામો પદાર્થ વરસો સુધી શરીરમાં જામીને પછી તે ઉભરાય છે અને દરદીને સાજો કરવો હોય તો તેના શરીરમાંથી વધારાનો પદાર્થ કાઢી નાખવો.

ગાંડપણના ઘણા કેસ મારા પાસે આવ્યા છે. ૨૩ વર્ષની એક બાઇ તદ્દન દીવાની હતી. તેના માબાપને મેં કહ્યું કે એ કેસ મને સોંપો. આ બાઈ કદિપણ પોતાને હાથે નહાતી નહોતી પણ તેની મા નવરાવે ત્યારેજ નહાતી. મારો ઈલાજ મેં ચાલુ કર્યા પછી એક મહીનામાંજ તે પોતાને હાથે નહાવા લાગી અને છ મહીનામાં તેનું ગાંડપણ જતું રહ્યું.

આ કેસમાં એવું બન્યું કે કચરો ચોટી બેઠો છે તે સ્હેજે માલમ પડી આવ્યું અને ત્યાં જ ઘટતો ઈલાજ લેવામા આવ્યો એટલે તે બાઇને ઝાઝું દુઃખ પણ નહી થયું અને સ્હેજમાં સાજી થઈ ગઇ. આ બાઇ બીજા ગાંડા માણુસોની પેઠે બુમ બરાડા પાડતી નહોતી કે તોફાન કરતી નહોતી પણ ચુપચુપ બેસી રહેતી જેથી મારૂં કામ વધારે સહેલું થઈ પડ્યું હતું.

કેટલાક કેસમા નડતરની જગ્યા સુગમના ભરેલી નથી હોતી તો મુશીબત પડે છે. વળી મગજનું અને શરીરનુ કાર્ય એટલી હદ સુધી બગડી ગએલું હોય છે કે મારા ઇલાજો કામે લાગતા નથી અને એવા બનાવોમા હુ લાચાર છું. મગજની અશાન્તિ એ કાંઇજ નહીં પણ એક જાતનો ક્ષય છે, માટે જેટલો વખત બચાવી શકાય એટલા વખતમાં પગલાં લેવાં જોઇએ. પહેલા તો દીવાનાપણું લાગુ પડયા પછી કેટલેક વખત પસાર થયા પછી તે માલૂમ પડતું હતું પણ હવે તેમ નથી. મારી વિદ્યા પ્રમાણે રેાગ તરતજ પરખાઇ આવે છે. સાયન્સ ઓફ ફેશિયલ એકસપ્રેશન (મુખ પરીક્ષા–ચહેરા ઉપરથી દરદની પરીક્ષા) ની રૂઢીથી દીવાનાપણાની અસર વર્ષો અગાઉથી માલમ પડી આવે છે અને તેથી તે દરદની સામે લડત ચલાવી શકાય છે, જો કે મેડીકલ સાયન્સ પ્રમાણે તો ઘેલાપણાનો કાંઈ ઈલાજજ નથી.

એક દરદની પાચન શક્તિ ઘણા વરસો સુધી નબળી રહ્યા કરી અને તેના મગજ ઉપર કામનો બોજો વધતો ગયો. પરિણામે ક્ષય લાગુ પડયો અને પાછળથી લકવો લાગુ પડ્યો. ધીમે ધીમે દરદ વધ્યુ અને તબીબોની સલાહ ઉપરથી ૧૮૯૭ ના જુલાઇમાં સ્પા નામના મથકે ઝરણનું પાણી પીવાને ગયો પણ દરદ મટવાને બદલે ઉલટું વધ્યું. દરદી પોતે શું બોલે છે તેનું તેને પોતાને ભાન પણ ન રહ્યું. મોટા તબીબોએ મોટી સલાહ આપી પણ દરદ તો મટ્યું નહી તેઓએ પારાનો લેપ કરવા કહ્યું જે એવડો લગાડયા છતાં કાંઈ ફાયદો થયો નહી. દરદીને વીયેના શહેરમા લઈ ગયા અને ત્યાંનાં સ્પેશિયાલીસ્ટની સલાહ લીધી પણ તેથી પણ કાઇ વળ્યું નહી. બધા તબીબો હાર્યા પછી એક મિત્રની ભલામણ ઉપરથી તે દરદી મારી પાસે આવ્યો. મેં બાથ આપવા માંડ્યો અને સાદો કુદરતી ખોરાક આપવા માડ્યો, એક અઠવાડીયામા દરદી બોલતો થયો અને બે મહીનામાં તો તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આ બતાવે છે કે દરેક રોગનું મૂળ એકજ છે અને દરદોને સાજા કરવાનો ઈલાજ પણ એકજ છે. તેના પુરાવા શું મેં અનેક દાખલા વડે બતાવી આપ્યા નથી ?

ફેફસાંના દરદો, ક્ષય વિગેરે.

એક બીજું દરદ કે જે તબીબોને મુઝાવી દે છે અને અનેક ઉપાયોને ગણકારતું નથી. તે ફેફસાના ક્ષયને લગતું છે. આ રોગે દુનિયાને ગભરાવી મૂકી છે અને યુવાનો કે શ્રીમતોને પણ તે છોડતો નથી. આ રોગનો ફેલાવો બીજા તમામ રોગોથી પણ વધારે છે. તેનાં બાહ્ય સ્વરૂપો તદ્દન જૂદા જૂદા પ્રકારનાં હોય છે. કોઇને દમ થાય છે તો કોઇને ખાંસી થાય છે. કોઇને બદહજમીયત થાય છે તો કોઇને મોતની તૈયારીઓ થાય છે, ફેફસાના અનેક દરદો છે. કોઇને એકાએક ક્ષયનું દરદ થઇ આવે છે અને માત્ર થોડાક દિવસમાં ગુજરી જાય છે. કેટલાક તો ક્ષયથી પીડાયાજ કરે છે છતાં તેમને રોગની ખબર

પડતી નથી. કેટલાકના ફેફસાં નબળા પડે છે ત્યારે તેને ખભામા દરદ થાય છે ત્યારે કેટલાકને વળી આખનાં અને કાનનાં દરદો થઇ આવે છે. આ પ્રમાણે થવાથી ખરૂં કારણ છુપાઇ રહે છે. શરૂઆતમા શરદી અને ખાંસી જણાય છે કેટલાકને તો પગમા રોગ થઇ આવેલો જણાય છે પણ મારા સાયન્સ મુજબ આ રોગ ચહેરા ઉપરથી તરત જણાઇ આવશે.

ક્ષયના લગભગ તમામ દરદીઓ પોતાનું મોઢું સવારે તેમજ રાત્રે ખુલ્લુ રાખશે. તેનુ કારણ એ કે તેઓના શરીરમા અંદરની ગરમી હદ બહારની હોય છે અને તે ગરમી ઠંડી હવા વધારે માગે છે જેથી એવા દરદીઓના મોઢા સ્વાભાવિક રીતે ઉઘાડા રહે છે. ફેફસા લોહી સાફ કરવાનુ અગત્યનુ કાર્ય નિરંતર કર્યા કરે છે અને આ ક્રિયા શ્વાસમા ચોખ્ખી હવા જવાથી થાય છે. શરીરમાનું મેલુ લોહી ફેફસા આગળ આવીને અને ત્યાંની ચોખ્ખી હવાને ચુસીને સાફ થઇ જાય છે. વધારાના કચરાને લીધે ફેફસા પોતાનુ કાર્ય બજાવી શકે નહીં તેથી તે કચરાના થર અને ટેકરા બાઝે છે. આવી કરીને ફેફસાને બહુજ હરકત પહોચે છે કારણ કે જે પદાર્થ બહાર નીકળવો જોઇએ તે નીકળી શકતો નથી જેને પરિણામે ફેફસા બગડે છે અને લોહીની સ્થિતિ બહુજ અસાધારણ થઇ પડે છે એટલે શરીરની અંદરની ગરમી વધે છે. ગરમીથી ફેફસા તપે છે અને તેથી લોહી અને લોહીના રજકણો તથા રેસાઓ તુટે છે અને ખાંસી આવતા તે કફ સાથે બહાર નીકળે છે, જેને લોકો એવુ કહે છે કે ગળફામા લોહી પડે છે.

ક્ષયનુ દરદ અત્યારના જમાનામા સઘળાને ચોકાવે છે. તબીબો તેને પારખી શકતા નથી અને રોગ અમુક હદ ઉપરાત વધી જાય છે ત્યારે આ અસાધ્ય દરદ માટે કોકટના ફાંફા મારે છે. ક્ષય જેવા રોગોની શરૂઆત વર્ષો અગાઉથી થાય છે પણ મેડીકલ સાયન્સ તે પારખવાને અશક્ત છે. તબીબો પાસે રોગ પારખવાના સાધનોજ નથી. ટયુબરક્યુલીનથી એક રોગીષ્ટ ફેફસાને સાજું કરવું એ તો અશક્ય છે. ફેફસાનો જે નાશ થયા કરે છે તેની પરીક્ષા કરનારૂં એક પણ યંત્ર નથી પણ એક એવું સાધન તો છે કે જેના વડે નાશ થવાની ક્રિયાને આગળ વધતી તો અટકાવી શકાય કે જે ક્રિયા માલમ પડે નહી. એની રીતે ઘણા વર્ષોથી ધિમે ધિમે આગળ વધી શકેલી હોય છે. મારી યોજના મુજબ ફેફસાનો વધુ નાશ થતો અટકાવી શકાય છે અને મારી વિદ્યા પ્રમાણે ક્ષયના દરદનું સ્વરૂપ તેની શરૂઆતમા જ પારખી શકું છું અને તેથી જ મારૂ સાયન્સ ક્ષયના રોગોને માટે ઘણું ઉપયોગનું છે આપણા તબીબો ઘણીવાર ક્ષયનો રોગ હજી શરૂઆતમા છે કે વધી ગયો છે તે પણ જાણતા નથી કારણકે આ રોગની શરૂઆત તો જણાતી નથી અને તે એટલે સુધી કે દરદી પણ જાણતો નથી.

એક વખતે એક ઘણી તંદુરસ્ત છોકરીને મે કહ્યુ હતું કે તને ક્ષય છે તે સાભળીને તે ઘણી જ અજાયબ થઇ. મે મારો ઇલાજ એક વર્ષ ચલાવવા સૂચના કરી પણ તે છોકરીએ તે માન્યુ નહિ. તેને પોતાને એમ લાગ્યુ કે તેને ક્ષય નથી. આખરે તે મરતા પહેલા ચાર મહીના ખાટલે રહી. ત્રણ મહીના સુંધી ક્ષય એકદમ વધ્યો ગયો અને આખરે તે મરણ પામી.

હવે આપણે ફેફસાના દરદ ઉપર આવીશું. જ્યારે કોઈ અમુક ભાગ ઉપર દરદ શરૂ થઈ ગયુ હોય તે પછી જ ફેફસા ઉપર અસર થાય છે ખાસ કરીને સ્ત્રી પુરૂષના જે ખાસ

ભાગો હોય છે તે ફેફસાના દરદોનુ પહેલુ કારણ છે, માબાપની ભૂલોને લીધે બાળકોને પણ જન્મથી જ ખમવુ પડે છે માતા પિતાના શરીરમાથી જે ધાતુ નીકળે છે તેમા બન્નેના ગુણ દોષનો સમાવેશ હોય છે જેનો વારસો બાળકોને મળે છે. કઠમાળ વાળા માબાપો મોટે ભાગે ક્ષયવાળા બાળકોને જન્મ આપે છે. કઠમાળ વખતે તો શરીરમા સહજ શક્તિ હોય છે. જેથી શરીરની અંદરનો વધારાનો કચરો બહાર નીકળે છે પણ કઠમાળ ક્ષયનુ સ્વરૂપ ધારણ કરે છે કે તરતજ શરીરની શક્તિ નાશ પામે છે અને શરીરની અદરના ભાગો દુર્બળ થઇ જાય છે. જો એક માણસ તદુરસ્ત હોય અને ક્ષયના જતુઓ ગમે એટલા એના શ્વાસમા જાય તોપણ તેને કશો વ્યાધિ થતો નથી, પણ જ્યારે શરીરની અંદર વધારાના કચરાને લીધે ગરમી વધતી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા (ટેમ્પરેચર) અસાધારણ થાય છે ત્યારે ત્યા જતુઓ બેસે છે, કારણકે જતુઓ માટે તે જગ્યા સૌથી વધારે બંધ બેસતી હોય છે. માણસો જો અકુદરતી જીદગી ગુજારે તો નકામો પદાર્થ શરીરમા સ્વાભાવિક રીતે વધી જાય છે અને શરીરની ઉષ્ણતા (ટેમ્પરેચર) મા ફેરફાર થઇ જાય છે અને રોગ માટે માર્ગ મોકળો થાય છે. વળી કેટલાકને નકામો પદાર્થ વારસામા ઉતરે છે અને ઓછામા પુરૂ તેઓ સારી જીદગી ગુજારતા નથી તો તેના પરિણામ બહુ માઠાં આવે છે.

એટલુ ધ્યાનમા રાખવુ કે ફેફસાના રોગનુ કારણ પણ પેટનો રોગ છે, એટલે કે પાચનશક્તિ નબળી થવાથી નકામો પદાર્થ તો જે અવયવ તેની સામે ઓછી લડત (ટકાવ) કરી શકે ત્યા વધારે પ્રમાણમા ચોટવા માંડે છે અને પરિણામે ફેફસા દુર્બળ થઇ જાય છે અને તે પછી નકામો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમા એકઠો થઇ જાય છે ત્યારે તેની સામે ટકી શકાતું નથી એટલે ક્ષયના જંતુઓ દાખલ થાય છે અને ક્રમે ક્રમે પાચનશક્તિ વધારે ને વધારે બગડે છે માટે સૌથી પહેલી જરૂર એ છે કે આ વધારાનો કચરો શરીરમા એકઠો થતો અટકાવવો

જાનવરોના સંગ્રહસ્થાનમાથી ગરમ દેશોના વાદરાઓને ઠડીમા લઇ જવામા આવે છે ત્યારે તેઓની પાચનશક્તિ નબળી પડેલી લાગે છે કારણકે તેઓના ખોરાકમા ફેરફાર થયેલો હોય છે અને પાચનશક્તિ વધારે બગડવાથી વાદરાને ક્ષય રોગ લાગુ પડે છે. હવાને લીધે કદાચ એમ બનતુ હશે, પણ હુ તો માનુ છુ કે તેનું કારણ તો અકુદરતી ખોરાક છે. ઠડીને લીધે પાચનશક્તિ મદ પડી જાય છે અને તે વખતે તેમને માટે કુદરતે ઠરાવેલો ખોરાક તેમને મળી શકતો નથી તેથી ક્ષય જલદી લાગુ પડે છે. માણસોના સંબધમા પણ આવુજ બને છે આ સઘળા ઉપરથી અનુમાન એ નીકળે છે કે જીદગીની રૂઢી બરાબર હોવી જોઇએ તેમજ ખોરાક પણ અનુકુળ હોવો જોઇએ.

ક્ષયના દરદીઓને ગમે એવો સારો ખોરાક આપીએ તોપણ તેઓ તદુરસ્ત થઇ શકતા નથી, કારણકે તેઓના આતરડા બળી ગયેલા જેવા હોય છે. ખાઓ ગમે એટલુ પણ હોજરી તેને પચાવે નહી તો એ ખાધેલુ શુ કામનુ ? પાચનશક્તિની પણ જૂદી જૂદી જાત (તાસીર) હોય છે અને એટલા પ્રમાણમા ફેફસા ઉપર અસર થાય છે કારણકે વધારાનો પદાર્થ ઉભરાઇને માથા તરફ ચડે છે અને માર્ગમા ફેફસા આગળ અટકી પડે છે અને ફેફસા નબળા હોય છે, તો ત્યા એ બધો પદાર્થ એકઠો થાય છે અને એકઠો થયા પછી કહોવાટ થાય છે એટલે ફેફસા પણ સડે છે ફેફસા સડતા પહેલા તેની નળીઓ (સુક્ષ્મ તંતુઓ) સડે છે; ,

ભાગ છે. કોઇને ક્યાં તો કોઇને ક્યાં આ પદાર્થ અટકી બેસે છે

આ ગાંઠો શાથી થાય છે તે આપણે જાણ્યુ તો હવે તેનો ઇલાજ પણ જાણવો જોઇએ. હાલના તબીબો આવી ગાંઠોને કાપી નાખે છે એમ કરવાથી ક્ષયના ચિન્હો નાબુદ થાય પણ દરદ જતુ નથી આપણો મૂળ હેતુ તો દરદને નાબુદ કરવાનો છે અને કાપ્યાથી તો દરદ વધે છે શરીરનુ કૌવત વધારીએ તો કચરો ઓછો થાય અને તેમ થવાથી ગાંઠો બેસઇ જશે, પણ તેમ થવા માટે લાંબી મુદત સુધી ઇલાજ કરવો જોઇએ નકામો પદાર્થ શરીરમા એકઠો થઇને ઉભરાય છે ત્યારે તે જૂદે જૂદે રસ્તેથી બહાર નીકળવાને દોડે છે અને ફેફસા તથા શ્વાસનળી તરફ ગતી કરે છે ત્યારે દમ, શરદી, શ્વાસનળીમા સોજો વિગેરે જણાય છે.

શ્વાસનળીનો સોજો અને લોહીનું તપવું.—અંદરની શક્તિ કચરો બહાર કાઢી નાખવા યત્ન કરે છે, ત્યારે તે બહુ જોર કરે છે અને શક્તિ ઘટી ગયેલી હોય છે તો દરદીની હાલત ઘણીજ નારીક થઇ પડે છે અને મૃત્યુ પણ નીપજે છે આ રોગમા ઠડા નાથ આપવાથી ઘણો લાભ થાય છે અને આ બાથથી આવા દરદો સુધરી શકે છે. જેનો પુરાવો મારા થોડાક કેસ અત્રે રજુ કરીને આપીશ નવ વર્ષની એક છોકરીને ફેફસાનુ દરદ લાગુ પડયુ, એલોપથીના એક દાકતરે તેની બે એક મહીના સુધી સારવાર કરી પણ તેથી તો તે છોકરીને ઝેર ચડી ગયુ અને તે મરવા સુતી ત્યારે મને બોલાવ્યો આ કેસ મે હાથમા લીધો અને બીજા દિવસથી જ સુધારો માલમ પડયો એક અઠવાડીઆમા તો ખાટલામાથી ઉઠી હરતી ફરતી થઇ અને બીજા થોડાક અઠવાડીયામા તો સારી થઇ ગઇ આ બધુ કુદરતી ઉપાયોને આભારી છે. બે મહીના અગાઉ આ ઉપાયો લીધા હોત તો તે છોકરી એટલી બધી હેરાન થાત નહી

ફેફસાના રોગમા શરીરમા ગરમી વધારે રહે છે અને શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસા આગળ હવા બગડે છે એટલે કે જે ક્ષણે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેજ ક્ષણે આપણા ફેફસા બહારથી આવેલી ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ) હવાને તેની સાથેની નાઇટ્રોજન હવાથી જૂદી પાડે છે ઓકસીજનનો કેટલોક ભાગ શરીરમા રહે છે અને શરીરની ગદી હવા સાથે નાઇટ્રોજન હવા બહાર જતી રહે છે શ્વાસોચ્છવાસની આવી ક્રિયાથી શરીરમા દહન (બળવાની) ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે અને તેથી શરીરની ઉષ્ણતા—ગરમી—વધે છે અને જ્યારે નકામો પદાર્થ એકઠો થયો હોય છે અગર કોહોવાર થયો હોય છે ત્યારે તો ઉષ્ણતા હદ બહાર વધી પડે છે.

પેટમા કચરો વધી પડવાથી જતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરની ગરમી જેમ વધારે તેમ જતુઓની ઉત્પત્તિ પણ વધારે થાય છે. ક્ષયના દરદમા શરીરની ગરમી વધારે રહે છે તેનુ કારણ આજ છે તબીબો આ બધુ જાણે છે છતા પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરતા નથી અને જતુઓ સામે અકુદરતી ઉપાયો ચલાવે છે

તબીબો કહે છે કે દરેક રોગમા અમુક પ્રકારના જતુઓ હોય છે એક છોડવાને જૂદી જૂદી ઋતુઓમા ઉગાડીએ અથવા એક પશુને જુદી જુદી હવામા રાખીએ તો છોડવાની જાત અને પશુના પીછા પણ જુદી જુદી જાતનુ સ્વરૂપ પકડશે એવી જ રીતે જૂદા જૂદા જતુઓ પણ જુદા જુદા શરીરમા સજોગ પ્રમાણે જુદા જુદા આકાર અને સ્વરૂપો વાર્‌ગ,

કારણકે ખરાબ કચરો હમેશા ઉપરને ઉપરજ માર્ગ લે છે. આ નળીઓના છેડા ખભા આગળ હોય છે અને તેથીજ દરદીઓને ખભા આગળ દુખાવો થાય છે આ નકામો પદાર્થ અહીંથી ઉપર જઇ શકતો નથી એટલે જેમને ક્ષય લાગુ પડે છે તેમના ખભા સૌથી પહેલા દુઃખે છે.

ક્ષયની ગાંઠો કેમ થાય છે તે હવે જોઇએ જેમ કેન્સર તેમજ પેટની ગાંઠો (ગ્રંથીઓ) પણ થાય છે. આ પ્રમાણે ક્ષયની ગાંઠો થાય છે મે ઉપર કહ્યુ તેમ એક તદુરસ્ત શરીરની ચામડી પરસેવાથી ઓછી વધતી ભીજાયેલી હશે પણ જેની તદુરસ્તી બગડેલી હશે તેને એમ થશે નહી. તદુરસ્ત માણસોના શરીરમા બહારનો પદાર્થ હોય છે તે કાઢી નાખવાની શક્તિ શરીરમા હોય છે, પણ બીમાર માણસોના શરીર આવો નકામો પદાર્થ બહાર કાઢી શકતા નથી અને તેથી તેમના શરીરમા કચરો વધુને વધુ જામે છે. આ કચરો ક્ષયના દરદીઓમા એટલો બધો વધી જાય છે કે પાછળથી તેમને બેસવાની જગ્યાએ અથવા ગરદન ઉપર અથવા હાથ વિગેરે ઉપર ગુમડા જેવુ ઉપસે છે આવા ફોલ્લાઓ ફુટી જાય છે ત્યારે તેમાનો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે એટલે દરદીને ચેન પડે છે. આવા ફોલ્લા તદુરસ્ત માણસોને પણ થાય છે અને તેનુ કારણ એ છે કે અંદરનો પદાર્થ બહાર નીકળવાને મથે છે. પહેલા ફોલ્લીઓ જેવુ થાય છે, પછી તે મોટા ફોલ્લાનું સ્વરૂપ લે છે અને છેવટે તેના મોઢા ઉપર ઝીણી ચામડી બાઝે છે કે જે બહુ દરદ કરે છે અને ફોલ્લા તદન પાકી જાય છે ત્યારે એ ચામડી ફાટી જાય છે અને તેમાથી અદરનો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે બીમાર માણસોને પણ થાય છે તમામ માણસોને કાંઇ આવા ફોલ્લા થતા નથી. કોઇને વળી બીજા આકારમા એ કચરો બહાર નીકળી જશે શરીરમા તાકાત હશે ત્યા સુધી કેટલોક પદાર્થ ફોલ્લા મારફતે નીકળી જશે. પણ ચાલુ દવાદારૂને લીધે શરીર વધારે ને વધારે અશક્ત થઈ ગયુ હશે તો તે કચરો બહાર કાઢવાને અશક્ત થઇ પડશે અને આમ થવાથી શરીરનો કચરો હોજરીમા અને અદરના ભાગમા એકઠો થઈ જાય છે અને ચામડી વાટે બહાર નીકળી શકતો નથી ત્યારે ફોલ્લાને બદલે શરીરમા ગાંઠો બાઝે છે જે કાંઈ જ નહી પણ ફોલ્લાઓનો બીજો આકાર છે કે જેમા નકામો પદાર્થ એકઠો થયા કરે છે અને બહાર નીકળી શકતો નથી જો શરીરમા તાકાત હશે તો ગાંઠો બહાર નીકળશે નહી. આ ગાંઠો તે બહારનો નકામો કચરોજ છે. તે અંદર એકઠો થાય છે અને ક્ષયના દરદીઓના શરીર ઉપર ગરદન અને બીજા ભાગોમા તે અવાર નવાર દેખાવ દીધા કરે છે. બહાર નીકળેલી ગાંઠો એ ક્ષયનુ મૂળ ધામ છે આવે વખતે શરીરની શકિત વધારીએ તો ગાંઠો ઓછી થાય અને એમ કરવા માટે નેચર ક્યોર (કુદરતી ઝીદગી) ઉપયોગી થઈ પડશે. તેનો આશ્રય લેવાથી ગાંઠો ઓછી થશે અને નવી નીકળતી બધ પડશે એટલુ જ નહી. પણ જુની ગાંઠો વેરાઈ જશે.

મારા બાથ લેવાથી શરીરમા જામી ગયેલો પદાર્થ તે ગાંઠોમાથી બહાર નીકળી જાય છે એટલુ જ નહી પણ બીજા અવયવો મારફતે નકામો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. અગાઉ હાઇડ્રો (જળોપચારશાસ્ત્ર) પદ્ધતિથી આવી ગાંઠો સાફ કરવામા આવતી હતી તે બરાબર હતુ પણ તેમ કરવાથી તેમાથી કચરો બહાર કાઢવામા આવતો નહોતો તેથી એ ગાંઠો વારવાર થયા કરતી પણ મારા સાયન્સ પ્રમાણે તેમ થતું નથી આથી આપણે જોઇએ છીએ કે ક્ષયની ગાંઠો એ બીજુ કાઇજ નહીં પણ શરીરની અદરના કચરાનો વધારે જમાવટ થયેલો

ભાગ છે. કોઇને ક્યાં તો કોઇને ક્યાં આ પદાર્થ અટકી બેસે છે.

આ ગાંઠો શાથી થાય છે તે આપણે જાણ્યું તો હવે તેનો ઇલાજ પણ જાણવો જોઇએ. હાલના તબીબો આવી ગાંઠોને કાપી નાખે છે. એમ કરવાથી ક્ષયના ચિન્હો નાબુદ થાય પણ દરદ જતું નથી. આપણો મૂળ હેતુ તો દરદને નાબુદ કરવાનો છે અને કાપ્યાથી તો દરદ વધે છે. શરીરનું કૌવત વધારીએ તો કચરો ઓછો થાય અને તેમ થવાથી ગાંઠો વેરાઇ જશે; પણ તેમ થવા માટે લાંબી મુદત સુધી ઇલાજ કરવો જોઇએ. નકામો પદાર્થ શરીરમાં એકઠો થઈને ઉભરાય છે ત્યારે તે જૂદે જૂદે રસ્તેથી બહાર નીકળવાને દોડે છે અને ફેફસાં તથા શ્વાસનળી તરફ ગતી કરે છે ત્યારે દમ, શરદી, શ્વાસનળીમાં સોજો વિગેરે જણાય છે.

શ્વાસનળીનો સોજો અને લોહીનું તપવું.—અંદરની શક્તિ કચરો બહાર કાઢી નાખવા યત્ન કરે છે, ત્યારે તે બહુ જોર કરે છે અને શક્તિ ઘટી ગયેલી હોય છે તો દરદીની હાલત ઘણીજ બારીક થઇ પડે છે અને મૃત્યુ પણ નીપજે છે. આ રોગમા ઠંડા બાથ આપવાથી ઘણો લાભ થાય છે અને આ બાથથી આવા દરદો સુધરી શકે છે. જેનો પુરાવો મારા થોડાક કેસ અત્રે રજુ કરીને આપીશ. નવ વર્ષની એક છોકરીને ફેફસાનું દરદ લાગુ પડયું, એલોપથીના એક દાક્તરે તેની બે એક મહીના સુધી સારવાર કરી પણ તેથી તો તે છોકરીને ઝેર ચડી ગયું અને તે મરવા સુની ત્યારે મને બોલાવ્યો. આ કેસ મેં હાથમાં લીધો અને બીજા દિવસથી જ સુધારો માલમ પડયો. એક અઠવાડીઆમાં તો ખાટલામાંથી ઉઠી હરતી ફરતી થઇ અને બીજાં થોડાક અઠવાડીયામાં તો સારી થઈ ગઇ. આ બધું કુદરતી ઉપાયોને આભારી છે. બે મહીના અગાઉ આ ઉપાયો લીધા હોત તો તે છોકરી એટલી બધી હેરાન થાત નહી.

ફેફસાંના રોગમા શરીરમાં ગરમી વધારે રહે છે અને શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં આગળ હવા બગડે છે એટલે કે જે ક્ષણે આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તેજ ક્ષણે આપણાં ફેફસાં બહારથી આવેલી ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) હવાને તેની સાથેની નાઇટ્રોજન હવાથી જૂદી પાડે છે. ઓકસીજનનો કેટલોક ભાગ શરીરમાં રહે છે અને શરીરની ગંદી હવા સાથે નાઈટ્રોજન હવા બહાર જતી રહે છે. શ્વાસોચ્છવાસની આવી ક્રિયાથી શરીરમા દહન (બળવાની) ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે અને તેથી શરીરની ઉષ્ણતા—ગરમી—વધે છે અને જ્યારે નકામો પદાર્થ એકઠો થયો હોય છે અગર કોહોવાટ થયો હોય છે ત્યારે તો ઉષ્ણતા હદ બહાર વધી પડે છે.

પેટમા કચરો વધી પડવાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરની ગરમી જેમ વધારે તેમ જંતુઓની ઉત્પત્તિ પણ વધારે થાય છે. ક્ષયના દરદમાં શરીરની ગરમી વધારે રહે છે તેનું કારણ આજ છે. તબીબો આ બધું જાણે છે છતા પોતાના જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરતા નથી અને જંતુઓ સામે અકુદરતી ઉપાયો ચલાવે છે.

તબીબો કહે છે કે દરેક રોગમા અમૂક પ્રકારનાં જંતુઓ હોય છે. એક છોડવાને જૂદી જૂદી ઋતુઓમાં ઉગાડીએ અથવા એક પક્ષીને જુદી જુદી હવામાં રાખીએ તો છોડવાની જાત અને પક્ષીના પીછાં પણ જુદી જુદી જાતનું સ્વરૂપ પકડશે. એવી જ રીતે જૂદા જૂદા જંતુઓ પણ જુદા જુદા શરીરમાં સંજોગ પ્રમાણે જુદા જુદા આકાર અને સ્વરૂપો ધારણ

કરે છે. આ બધું સારી રીતે સમજનારા ક્ષયનો રોગ જલ્દીથી સાજો કરી શકશે. પ્રથમ તો અંદરની ગરમી ઓછી કરવી, પછી શક્તિ વધારવી એટલે હોજરીની ક્રિયા સુધરશે. પછી કુદરતી ખોરાક આપવો અને મારા બાથ આપવા અને તે વળી નિયમીત વખતે આપવા. વખત તથા પદ્ધત્તિમાં જરા પણ ફેર પડવા દેવો નહીં. આ બાબતમાં ઘણી ગેર-સમજુતી હોય છે અને તે દૂર થવી જોઈએ. દરદીને ખુલ્લી ચોખ્ખી હવામાં ફરવું જોઇએ. સનબાથ—સૂર્યસ્નાન—પણ ઘણા ઉપયોગી થઈ પડશે.

"ટયુબર કયુલીન" નામની રસી મૂકવામાં આવે છે તેને હું ધિક્કારૂં છું. એવું ઝેર નકામા પદાર્થના વધારામાં ઉમેરો કરે છે અને શરીરની ઉષ્ણતા વધે છે. વધારાનો કચરો જે બહાર કાઢવો જોઇએ તે જતો નથી અને રોગ પણ મટતો નથી. અમુક દરદમાં અમુક રસી મૂકવાથી દરદ મટતું નથી પણ શરીરની તંદુરસ્તી ઉપર ઉલટી માઠી અસર થાય છે. સ્વતંત્ર વિચારનારાઓ અને જુનો મત ધરાવનારા દાક્તરો હવે આ રૂઢીને ધિક્કારે છે.

વધી ગયેલા દરદમા પણ મારી રૂઢી સારૂં કામ કરે છે. આ દરદ કદાચ સાજું નહીં પણ થાય તોપણ દરદી લાંબો વખત ટકી શકશે. દરદીની શક્તિ જાળવારો તો દરદનો ઇલાજ પણ થશે. સાથે સાથે પાચનશક્તિ પણ સુધારવી જોઇએ. પાચનશક્તિ સુધરી તો દરદી જરૂર સાજો થયો સમજવો. મારી રૂઢી પ્રમાણે ક્ષયના ઘણા કેસો સુધર્યા છે અને તેમની પાચનશક્તિ સુધારીને તેમને જલ્દી સાજા કર્યા છે. પાચનશક્તિ સુધારવાથી શરીરની ગરમી માફકસરની થશે અને વધારાનો કચરો બહાર નીકળવા માંડશે એટલે દરદ ઓછું થશે.

તંદુરસ્ત શરીર હોય તો ફ્રીકશન સીટસબાથ લેવાં એટલે શરીરનો કચરો વહેલો બહાર નીકળી જાય. સ્ટીમબાથ અને સનબાથ સારા છે પણ તે ઉપરાંત સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવાની ઘણી જ જરૂર છે. દરદ બહુ વધી ગયેલું હોય છે તો સ્ટીમબાથ અને સનબાથથી ઉલટું દરદ વધારે થશે અને તે વખતે ફ્રીકશન હીપબાથ આપવો અને પાણીની ગરમી ૮૦ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધી રાખવી. શરૂઆતમાં દરદીને પાંચ થી દસ મીનીટ આ બાથ આપવો અને પછી ક્રમે ક્રમે તે વખત વધારવો અને દિવસમાં વખતો વખત આવા બાથ આપ્યા કરવા. શરીરમાં શક્તિ આવ્યા પછી ફ્રીકશન સીટસબાથ આપવા. કેટલાક કેસમાં ઘટતો સુધારો થતો નથી તોપણ દરદ તો જરૂર ઓછું થાય છે. પાચનશક્તિ સુધરી તો રોગ તદ્દન સાજો થવાનો.

દમ કે ઉધરસ વિષે—૬૫ વર્ષની એક વૃદ્ધ સ્ત્રી દમથી બહુ પીડાતી હતી. તેણે જેમ જેમ વધારે દવાઓ ખાધી તેમ તેમ તેની હોજરી બગડતી ગઇ અને દસ પગલાં પણ ચાલી શકાતું નહીં. શ્વાસ મુંઝાયા કરે. તબીબોના ઇલાજ લાગુ પડતા નથી અને તબીબો લાચાર થાય છે ત્યારે દરદીને ગરમ કે સુકા દેશમાં જવાનું કહે છે. આ બાઇને પણ ગરમ દેશમાં જવાની સલાહ મળી પણ તે બાઇએ પોતાના કોઈ ઓળખીતાની ભલામણથી મારી પાસે આવી અને મને ઉપાય કરવા કહ્યું. તે બાઇ મારા કહેવા પ્રમાણે બરાબર વર્તવા લાગી એટલે ઉપર ચડી ગયેલો વધારાનો કચરો નીચે ઉતર્યો અને પાચનશક્તિ સુધરી. ઝાડા અને પરસેવો પુસ્કળ થવા લાગ્યા. આ બાઇ હમેશાં સ્ટીમબાથ લેતી. પ્રથમ તો દરદ ઉભરાયું અને ખુબ જોર કરવા લાગ્યું. બહાર મહીનાનો એકઠો થયેલો કચરો ધીમે

ધીમે ત્રણ મહીને બહાર નીકળ્યો એટલે દમ મટી ગયો. એક બીજુ દષ્ટાંત-૬૦ વર્ષના એક વૃદ્ધ પુરૂષની દાક્તરોએ આશા મૂકી દીધા પછી તેણે મારા ઇલાજ કર્યા અને તેને ધીમે ધીમે આરામ થવા લાગ્યો. બાથથી ખાસી અને દમ ઓછા થયા અને જેમ જેમ બાથ લેતો ગયો તેમ તેમ શક્તિ વધવા લાગી. આ ડોસો મુડદા જેવો હતો તે ઉભો થવા લાગ્યો એક વર્ષ સુધી ઇલાજો લીધા પછી હાડપીંજર જેવુ શરીર પુરૂષત્વવાળુ થયુ અને માથા ઉપર જ્યા બિલકુલ વાળ નહોતા ત્યા પુષ્કળ વાળ પણ ઉગ્યા.

ક્ષયનું ગંભીર સ્વરૂપ—૩૦ વર્ષની એક સ્ત્રીને ક્ષયનુ દરદ બહુજ વધી ગયુ હતું અને સુવે ત્યારે મો ઉઘાડું રહે આ સ્ત્રીની માને પણ ક્ષય થયેલો હતો એટલે તે વારસામા ઉતર્યો હતો. તેના ભાઇ બ્હેનોને પણ ક્ષય હતો. આ દરદી ૨૦ વરસની ઉમરે લાલબંબ અને રૂષ્ટ પુષ્ટ હતી પણ ૩૦ મે વર્ષે હાડપીંજરજેવી બની ગઇ અને ઓળખાય પણ નહી. પાચનશક્તિનું કાઇ ઠેકાણું નહોતું. કાતો બધકોષ થાય અગર તો ઝાડા થઇ જાય. માથામા તથા દાતમા દરદ થાય અને વારવાર છાતીમા દુ:ખાવો તથા મુઝવણ થઇ જાય ફેફસા એકદમ નબળા પડી જવાથી આ બધું થાય છે. આ સ્ત્રીનુ રજસ્વલાપણુ પણ નાશ પામ્યુ હતું અને કોઇ વખતે રજસ્વલા-ઋતુ-આવતું તો તે બંધ પણ થતું નહી. પ્રથમ શરીરે ઠીક લાગતી પણ શરીરમા તે રૂવે રૂંવે ક્ષય વ્યાપેલો. મે પ્રથમ તો બાફ-શેક-આપવા માડ્યા પ્રથમ ટાઢો અને પછી વરાળનો. ખોરાક એકદમ સાદો આપી ચોખ્ખી હવામા રાખી. ૭ મહીના પછી તેનુ દરદ મટી ગયુ અને મેદા ઉપર ચડવા લાગી ધિમે ધિમે પાચનશક્તિ સુધરી અને માથું દુ:ખતું નરમ પડ્યુ. આનો અર્થ એટલો જ કે તે સ્ત્રીનો વધારાનો કચરો પેટમા એકઠો થવા લાગ્યો. આ સ્ત્રીને વર્ષમા બે વખત ઘણુ કષ્ટ વેઠવું પડે છે અને તે વખતે ફેફસાના જંતુઓ છૂટા પડે છે. આથી દરદીને ઘણી નબળાઇ જણાતી. મારા ઉપાયોથી દરદ સમૂળગું ગયુ અને તે વાતને બે વર્ષ વીતી પણ ગયાં.

હવે એક બીજો દાખલો રજુ કરીશ. ૪૦ વર્ષની ઉપરના એક પુરૂષને ક્ષય લાગુ પડ્યો અને સલાહ મળવાથી ઇટાલી જઇને રહ્યો. તેનો ચહેરો જોઇને મે તેને કહ્યુ કે તું બે વર્ષથી વધુ જીવશે નહી. તેનું કારણ એકે તને લાગુ પડેલો ક્ષય બહુ જ વધી ગયો છે અને તને ગરમ દેશ અનુકુળ આવશે જ નહીં. તે ઉપરથી તે મારી પાસે આવ્યો. મારા ઉપાયોથી એક મહીનામા તેની તદુરસ્તી સુધરી પણ મુત્રાશય અને આતરડામાથી લોહી પડવા માડ્યુ એકાદ અઠવાડીયુ મે તો મારા ઉપચારો ચાલુ જ રાખ્યા અને સુધારો થયો અને આ રોગ તેના ઉપર વારવાર હુમલો કરતો હતો તે દૂર થયો. દોઢ વર્ષ પછી તે તદ્દન સાજો થઇ ગયો.

હાડકાંનો ક્ષય વિગેરે—ક્ષયના તમામ દરદીઓ નાની ઉમરના છતા હાડપીંજર જેવા હોય છે. આથી કરીને તેમના હાડકા મજબૂત હોતાં નથી. કેટલાક નાના બાળકો ઉમરે પહોચતા તેમના હાડકા વાદળીની માફક ફુલી જાય છે આથી કેટલાકના હાથ પગના હાડકા કાપી નાખવામા આવે છે અને તેમને હમેશને માટે અશક્ત બનાવી દેવામા આવે છે. મારૂ કહેવુ એટલુ જ છે કે મારી રૂઢીના ઉપચારોમા વાઢકાપની બિલકુલ જરૂર પડતી નથી. જેવી રીતે ખરાબ કચરો ઉચે ચડ્યો હોય તેને પાછો નીચો ઉતારવો. એજ જરૂરનું ,

છે અને એટલુ કરવાથી દરદ સારૂં થાય છે કેમકે આજ સુધી વાઢકાપ કર્યાથી એવા દરદીઓ સાજા થઈ શક્યા જ નથી. એક એવો છોકરો મારા જોવામા આવ્યો કે જેના પગના નળા તદ્દન કોહી ગયા હતા મેં તેને સારો ખોરાક અને તડકવાળા બાથ આપવા માંડ્યા અને બધો સુધારો થઈ ગયો આ વાતને છ એક મહીના થયા હશે અને તે પછી તેની સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ સારી થઈ ગઈ તે હમેશા ગુમસુમ અને ઉદાસ દેખાતો હતો તેને બદલે તે હવે હસમુખો અને આનંદી જણાવા લાગ્યો આ પ્રમાણે એક બીજા છોકરાના ગોઠણ કોહી ગયા હતા. ડાક્ટરો તો તેને કાપી નાખવા માગતા હતા પણ તે છોકરો મારી પાસે આવ્યો મેં તેને નવેક મહીના સુધી બાથ આપી આપીને ઘુંટણ આગળનો કોહેલો પદાર્થ ઉપર ચડાવ્યો અને તે કચરો પેટમા આવતા ત્યાંથી કાઢતા ત્રણેક મહીના લાગ્યા આખરે તે સાજો થઈને ગયો.

લ્યુપસ (Lupus)—મારી વિધિથી લ્યુપસ જેવુ ભુંડુ દરદ પણ સારૂ થાય છે. ૪૧ વર્ષની ઉમરની એક સ્ત્રી હતી. તેને ગોરીશીતળાની રસી મૂક્યા પછી તેની તંદુરસ્તી બગડવા લાગી પહેલે વર્ષે તે તંદુરસ્ત હતી બીજે વર્ષે તેને ગોરીશીતળાની રસી મૂકાવી. દસમે વર્ષે તેના મોઢા ઉપર લ્યુપસની નીશાની જણાવા લાગી ત્રીસ વર્ષ સુધી આ બાઈએ અનેક તબીબોની મદદ લીધી પણ બધુ વ્યર્થ ગાંઠોથી મોઢુ એટલું બધુ બગડી ગયુ કે તેના મોઢા સામુ જોવુ પણ ગમે નહી મેં તપાસ કરી ત્યારે મને જણાયુ કે વધારાનો પદાર્થ બહુ મોટી જગ્યાએ એકઠો થયો છે. મેં તેને મારી રૂઢી મુજબ બાથ આપવા માંડ્યા એક પખવાડીયામા ફેરફાર જણાવા લાગ્યો. પછી પાચનશક્તિ સુધરી અને ઝાડો પુરતો છુટવા લાગ્યો બે મહીનામા તેની ચામડી અસલ રંગ ઉપર આવી ગઈ. લ્યુપસના આવા કેસો મારી પાસે અનેક આવી ગયા છે. વધારાનો કચરો શરીરના આગલા ભાગ ઉપર હોય છે ત્યારે કેસ સુધરે છે, પણ જ્યારે તે પાછળ હોય છે ત્યારે કેસ બગડે છે. કેટલાક દરદીઓએ થોડાક અઠવાડીયા પછી સારવાર બંધ કરી હતી તેથી તેમને ફાયદો થયો નથી, પણ પાચનશક્તિ તો સુધરે છે. આવા માણસો લાંબા વખત સારવાર ચાલુ રાખવા દેતા નથી તે સારૂ નથી.

રંગીન ખાતે રહેતી એક બાનુને લ્યુપસ લાગુ પડ્યો હતો તેના ચહેરા ઉપર ૧૯ વર્ષનો લ્યુપસ એકઠો થયો હતો તેણે ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ દરદ મટ્યુ નહી. આવો કદરૂપો ચહેરો છુપાવવા તે બાઈ ચહેરા ઉપર બુરખો પહેરીને ફરતી આખરે મારા પાસે આવી અને મારા ઉપચારથી તે સાજી થઈ. તેણે મને લખેલા એક પત્રમા જણાવે છે કે "તમારો ઉપાય લીધા પછી મારૂ ગંભીર દરદ નાબુદ થયુ તે માટે તમારો આભાર માનુ છું. ૧૯ વર્ષ સુધી ઘણા ડાક્તરોએ ઉપાયો કર્યાં પણ અંતે તમારે હાથે જ મારૂ દરદ સારૂ થયુ. મારા જેવા દરદીઓને હું તમારી સારવારમા રહેવાની ભલામણ કરીશ.

લી.



જનનેન્દ્રિયનાં દરદો.

સ્રી પુરૂષોના મલીન સમાગમથી જે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તે વિષે કશી પણ શરમ રાખ્યા વગર હું થોડુંક કહેવા માગું છું. આ ચેપી રોગો એટલા બધા ફેલાઇ ગયા છે કે જો તેનો અટકાવ અને ઉપાય નહીં થાય તો તે એક મોટું પાપ છે. સાધારણ લોકો આવા દરદોના માઠા પરિણામનું માપ લઇ શકતા નથી બીજા કેટલાક ડાક્ટરી ઇલાજો કર્યા કરે એટલે ખરો ઇલાજ કોઇને સુજતો નથી. આ બાબત ઉપર બહુજ ખુલ્લે ખુલ્લું બોલવાની જરૂર છે. આ રોગ ઉપરથી મોટે ભાગે ક્ષય લાગુ પડે છે. તબીબો આવાં દરદો થોડા વખતને માટે અટકાવે છે અને દરદીઓ તો એમ માને છે કે અમારૂં દરદ જડમૂળથી ગયું અને આથી જ બેહદ નુકસાન થાય છે. તબીબોની સલાહથી કેટલાક દરદીઓ એમ માને છે કે અમે હવે સાજા થઈ ગયા છીએ માટે લગ્ન કરીએ. પરિણામે સ્રી અથવા પુરૂષની જીંદગી રદ કરવાનો વખત આવે છે. બન્નેના સમાગમમાંથી એક બીજાનું લોહી એક બીજામા ઉતરે છે. તંદુરસ્ત સ્રીમા પુરૂષનું દરદ દાખલ થાય છે અને તંદુરસ્ત પુરૂષને સ્રીનું દરદ લાગું પડે છે. આવા જોડાના બચ્ચાઓ અલ્પાયુષી થાય છે અગર જીવન પર્યંત રીબાય છે. જનનેન્દ્રિયના રોગવાળાં માતપિતાનાં બાળકો કુદરતી રીતે પુરાં પાધરાં અવતરતાં નથી. તબીબો તો આવા દરદીઓને ક્ષય થયાનુજ માની બેસે છે અને તેને સાજાં કેમ કરવાં તે તો તેઓ જાણતાજ નથી. દરદનો તરતજ ઈલાજ લેવાને બદલે દરદીઓ દરદને વધવા દે છે અને તબીબો તેનો કાંઈપણ કાર્યસાધક ઈલાજ કરી શકતાજ નથી.

ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ હું પારખી લઉં છું કે તંદુરસ્ત જણાતું એક માણસ ક્ષયથી કેટલું બધું ગદગદેલું છે. ઘણાખરાં માણસો તો ગરમીનાં છુપાં અને બુરાં દરદોથી સડસડતા હોય છે. સ્રીપુરૂષના જનનેંદ્રિયનાં ગરમીના દરદો અનેક પ્રકારના હોય છે પણ મારા સિધ્ધાંત મુજબ તો રોગ એકજ પણ, તેનાં સ્વરૂપો જૂદા, જૂદાં છે. જેનામાં બહારનો પદાર્થ જે પ્રમાણમા એકઠો થાય છે તેના પ્રમાણમાં તેને દરદ ઓછું વધતું થાય છે.

કુદરતે ઝાડો થવાની જગ્યા અને સ્રી પુરૂષની ગુહ્યેન્દ્રિઓની જગ્યા પાસે પાસે ગોઠવી છે. વળી વધારાનો તમામ કચરો એજ જગ્યાએ એકઠો થાય છે અને સ્રીઓમા તે પદાર્થ બરાબર માલમ પડે છે. ચાંદી-ઉપદંશ-ગરમી એ નામથી ઓળખાતું દરદ બહુજ બુરામાં બુરૂં છે. આ દરદને માટે કુદરતી સિવાય બીજા ઇલાજો હોઇ શકે જ નહીં. દાકતરો પારાની દવાથી કે બીજા ઉપચારથી ચાંદીને બહારથી દેખીતી રીતે મટાડે છે પણ તે દરદની જડ તો જતી નથી. પુરૂષના વીર્યમા રહેલ ગરમીની જડ સ્રીની યોનીમા પ્રવેશ કરીને સ્રીની જીંદગીને પાયમાલ કરી નાખે છે ગરમીનાં બુરા દરદની દેખીતી ગરમી કરતાં છુપી ગરમી-અદ્રશ્ય ગરમી-વધારે ભયંકર અને કષ્ટસાધ્ય છે.

સફેદ પદાર્થ જવો, પ્રમેહના અનેક સ્વરૂપો, બદની ગાંઠ, ચાંદી, ઉપદંશ, ગીરમેટક, ચાંદાં વિગેરે ગરમીના ચેપી દરદો છે. સ્રી પુરૂષમા વિષયની લાલસા કે વેગ એ એક એવી બિના છે કે જે કોઈ બરાબર સમજાવી શકતું નથી. તમામ પ્રેરણાની પેઠે સંજોગની પ્રેર-

ગુના બે યેાગ છે. એક મધ્યમ અને બીજો અતિયેાગ. શરીરમાં નકામેાં કચરેા વિષયવાસ-
ાને ઉશ્કેરે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને બહેકાવે છે. મધ્યમ યેાગ કે સંયેાગ એજ કહેવાય કે
ત્રીપુરૂષનેા સમાગમ ઉશ્કેરણીની લાગણી વગર શાન્તિથી કુદરતી રીતે થાય. સાદા ખેારાક
મને સાદાં જીવનથી કુદરતી સંયેાગ થાય. વધારાનેા પદાર્થ અગર કેાઇ અદશ્ય દરદ હેાય તેા
વેષય વાસના વધારે થાય છે. સંભેાગની ઇચ્છા કેમ થાય છે તે જાણવું જોઇએ. આપણા-
ાં જેમ આપણું બાળવવાની ઇચ્છા રહેલી છે; તેમજ આપણું પેાતાનું મનાવવાની ઇચ્છા
ાણ રહેલી છે. સુધરેલામાં ખપવા જવા માંગતા કેટલાક માણસેા સંભેાગને એક ખરાબ વા-
સના તરીકે માની બેઠા છે. તેમની આ માન્યતા ખેાટી છે. આ એક કુદરતી કાયદેા છે પણ
ામાં હદ અને બેહદ આવે છે. બેહદ–અતિયેાગ–થાય તેા જાણવું કે શરીરમા વધારાનેા
કામેા પદાર્થ એકઠેા થયેલેા છે જેથી ઇન્દ્રી ઉશ્કેરાય છે. વારંવાર વિષયવાસના થાય ત્યારે
ાણસે તપાસવું કે મારૂં શરીર કેટલું તંદુરસ્ત છે. કેાઇ છુપા અદૃષ્ય દરદથી મળદ્વાર પાસે
ારીરનેા વધારાનેા નકામેા પદાર્થ ધકેલાઇ આવે છે અને તેથી શરીરના તે ભાગ પાસેના
અવયવેાને બહુ ઉશ્કેરણી મળે છે. પરિણામ એ આવે છે કે મનની ઇચ્છા ઘણી વધે છે
યારે ખરી રીતે કામ કરવાની શક્તિ ઘણી ઘટે છે. કુદરતના કાયદાનુસાર પેાતાની જીંદગી
ાળનાર તંદુરસ્ત માણસેાને વિષયની લાલસા માત્ર મધ્યમસર પ્રમાણમાં જ થાય છે અને
લાલસા થયા પછી જરા પણ નબળાઇ લાગતી નથી.

જે માણસના શરીરમાં વધારાનેા કચરેા હેાય છે તેને ગરમીનાં દરદેા વધારે જલ્દીથી
લાગુ પડે છે અને તે ઉડતેા રેાગ ગણાય છે. એક સ્ત્રી બે પુરૂષની રખાત હતી. આ સ્ત્રીને
તથા બેમાંના એક પુરૂષનેા કશેા રેાગ લાગુ પડયેા નહેાતેા પણ બીજાને રેાગ લાગુ પડયેા
હતેા તેનું કારણ એટલું જ કે એક માણસે સ્ત્રીના પેટમાં પેાતાના વધારાના કચરાનેા અદશ્ય
જથ્થેા નાખ્યેા અને તે સ્ત્રીની સાથે સમાગમમાં આવતાં બીજા માણસની ઇન્દ્રિને તે કચરેા
બંધ બેસતેા થઇ પડવાથી તેની ચામડીએ તે ગ્રહણ કરી લીધેા. તેને દરદ લાગુ પડ્યું. પતિ
પત્નિનેા સમાગમ એવેા હેાય છે કે તેમના ગુપ્ત અવયવેા એક બીજાના સમાગમથી ટેવાઇ
ગયેલા–પલેાટાઇ ગયેલા–હેાય છે. આથી એક બીજાને મુશ્કેલી કે અગવડ જણાતી નથી પણ
બેમાંનું એક કેાઇ ત્રીજા સાથે સમાગમમાં આવે છે ત્યારે રેાગની શરૂઆત થાય છે. આ ઉપ-
રથી જણાઇ આવશે કે સંભેાગ એ કેવી પવિત્ર વસ્તુ છે અને જાર કર્મ–વિષય વાસના એ
કેવી દુષ્ટ વસ્તુ છે. ગરમીના દરદેા આખી દુનિયામાં કેવળ વિષય વાસના અને વ્યભિચાર-
થીજ ફેલાયાં છે.

આ દુષ્ટ ગરમીનાં દરદેા કેમ ફેલાય છે? બહારનેા પદાર્થ જે માણસના શરીરમાં
ફેલાયેા હેાય અને તેનું વીર્ય કેાઇ સ્ત્રીના શરીરમાં પડે તેા તે સ્ત્રીને તે માણસના દરદના
બી લાગુ પડે અને અંદર દાખલ થયા પછી ફુલે છે અને ફળે પણ છે. ત્યાર પછી દરદ
લાગુ પડે છે. છુપા રેાગેા એ કાંઇ નહીં પણ એક જાતનેા કેાહેાવાટ–સડેા–છે એક સ્ત્રી એક
કરતાં વધારે પુરૂષના સમાગમમા આવીને આ દરદનેા ફેલાવેા કરે છે. આ રેાગનેા અટકાવ
કરવેા હેાય તેા વ્યભિચાર કે છીનાળાં અટકવાં જોઇએ. હાલના તબીબેા ઇનજેકશન–રસી
મૂકે છે–કરે છે. એથી તેા ઉલટું ઝેર ચડે છે અને શરીરનેા રેાગ સાજો થતેા નથી, શક્તિ
પણ નાશ પામે છે. ડાક્ટરેા ઇનજેકશન આપી દરદીને સાજો કરવા માગે છે પણ એથી

તો ઉલટું નુકશાન થાય છે અને રોગ તો ઉલટો વધી પડે છે. મતલબ કે બકરૂ કાઢતા ઉંટ પેમે છે. મારા ઉપચારો રોગને દબાવી દેવાના નથી પણ રોગને સાજા કરવાના છે. હાલનું મેડીકલ સાયન્સ જે રીતે એ દરદો ઉપર દવા કરે છે તે થોડા વખતને માટે દરદને દાબી દે છે, પણ અફસોસ એટલોજ છે કે પાછળથી એક યા બીજા રૂપમા રોગ વધારે, સખ્ત રૂપમા ઉભરાય છે, તેની તેઓને થોડી જ ખબર છે. લોકો પણ એવી જ ભૂલ કરીને તે ઇલાજોને ખરા માને છે. મારા પાસે એવા દાખલાઓ છે કે જેને આધારે અત્યારે હું એ મેડીકલ સાયન્સ સામે એ બાબત ઉપર જે બોલુ છુ તેનો પુરાવો મળે છે. દવાથી શરીરની ખરી શક્તિ નાબુદ થાય છે, પણ વર્ષો પછી એ શક્તિને પાછી સજીવન કરો તો તે દરદો પાછા વધતા ઓછા પ્રમાણમા જણાય છે. મારા બાથ વડે શક્તિ તો પાછી સજીવન થાય છે જ અને મ્હેજ દરદોનો ઉભરો જે દાબી દેવામા આવ્યો હતો તે પણ ઉભરાય છે પણ મારા ઈલાજો વડે તે ઉભરો અને દરદ જડમૂળથી નાશ પામે છે. દરદ પાછું ઉભરાય તેની ફીકર કરવી નહી. માગ બાથની રૂઢીથી એ રોગ સાજો થાય છે, કારણ કે તેથી વધારાનો પદાર્થ છુટો પડી જાય છે. હું એમ નથી કહેતો કે દરેક આદમીને હું સાજા કરી શકું છુ. જેની પાચનશક્તિ મારા ઇલાજોને મદદ કરવાને લાયકની હોય છે તેમને જ ફાયદો માલમ પડે છે. જ્યારે કોઈ પણ સ્ત્રી પુરૂષના રોગો શરીરમા જણાય ત્યારે ધ્યાન રાખવું કે તે નકતર કરતા કચરાનુ પરિણામ છે જો તેનો ઉપાય કરવામા નહીં આવે તો તેમાથી ઘણે ભાગે ખાસી, ફેફસાંના રોગો, ક્ષય વિગેરે રોગો લાગુ પડે છે અને કદાચ તે માણસને પોતાને માલુમ નહીં પડે તો તેના બાળકોને તો જરૂર તે વારસામા મળશે. તબીબોનું વૈદું આવા દરદોમા વધારો જ કરે છે. માને ખબર નથી પડતી કે મારા બાળકને કંઠમાળ કે ક્ષય કેમ લાગુ પડે છે પણ તેનુ ખરૂ કારણ એ કે બાપ કાંઈ બુરો રોગ લઈ આવેલો હોય છે આથી બાપના ગુન્હાને લીધે બાળકોને ખમવું પડે છે. જે માબાપો મારી પદ્ધતિ મુજબ ચાલ્યા છે તેમના બાળકોને ઉછેરવામા રહેજ પણ હરકત નડી નથી.

પરમો અને ચાદી જેવા કાતીલ દરદો પણ કચરાના જોરથી થાય છે. શરીરની અંદર ગરમી વધે છે ત્યારે તે કચરો લોહી અને પરના રૂપમા બહાર પડે છે. આવે વખતે ખરૂ જોતા તો અંદરનું અંગ એવો ખરાબ પદાર્થ કાઢી નાખીને સારૂ થવા માગે છે. મૂળ વાત એ છે કે એ બહાર નીકળતી વસ્તુને જેમ બને તેમ દરદ વિનાની બનાવવી પણ તેને અટકાવવી નહીં. મારા બાથ પ્રમાણે આનું સંતોષકારક પરિણામ આવે છે બીજા હાથ ઉપર આપણા તબીબો શું કરે છે તે જુઓ. તેઓ ઇનજેક્શન મૂકશે. કોઇ મરક્યુરી, ઝીંક, આયોડોફોર્મ એવું પુરૂષ કે સ્ત્રીના ભાગોને લગાડશે. તેથી બહાર નીકળતો કચરો આનરડામા ભરાઇ જાય છે અને એમ થાય છે ત્યારે તે પર જાય છે કયા? કુદરતના રીવાજ પ્રમાણે ખરેખર તે બીજે ઠેકાણે જતું હશે. આથી ખરાબ ચાલમા આખ મીચીને મળવા હળવા લોકોના દરદો વધે છે. મેડીકલ સાયન્સના ઈલાજો કારગત જ લાગતા હોય તો આજે તમો જોશો કે શહેરોમા દવાખાનાઓ, હોસ્પીટલો, સેનેટારીયમ વિગેરે વધારે ને વધારે થતા જાય છે તેનું કારણ શું? કેટલાક વર્ષો ઉપર એક દરદી મને કહેવા લાગ્યો કે મને હાર્ટડીસીઝ થયો છે. મેં તેને મારી સારવાર નીચે રાખ્યો. એક પખવાડીયા પછી તેને ગુદા-મૂત્રાશયનું દરદ થઈ આવ્યુ. ત્યાર પછી પરમો ઉભરાઈ આવ્યો કે જે તેને ૧૮ વર્ષ ઉપર લાગુ પડયો હતો. થોડા વખત પછી ધિમે ધિમે સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરવા,

લાગી અને હાર્ટડીસીઝ–હ્રદરોગ–દૂર થયો. સારવાર દરમીયાન દરદી મને કહેતો હતો કે ૧૮ વર્ષે ઉપર મને પરમો થયો હતો જે બાહોશ તબીબોએ સાજો કર્યો હતો. ત્યાર પછી ગુરદા–મુત્રાશય–નું દરદ લાગુ પડ્યું હતું અને જળંદર લાગુ પડે તે પહેલાં હાર્ટડીસીઝ લાગુ પડ્યો. મેં તેને સમજાવ્યુ કે તારો પરમો સાજો કરવામાં આવ્યો નહોતો પણ તેને ફક્ત સમાવી દેવામા આવ્યો હતો. જે ખરેખરો સાજો તો મારી રૂઢીથી થયો.

બીજો દાખલો લ્યો—૪૭ વર્ષની ઉંમરના બેરન વોન ઇનામના માણસને ક્ષય લાગુ પડ્યો હતો. દસ વર્ષ અગાઉ તેને તેની અસર જણાયેલી તે વખતે દાક્તરોએ તેને ઇનજેકશન આપેલું. પોટેસીયમ, મરક્યુરી–પારો વિગેરે તેના લોહીમા ઉમેરવામાં આવ્યાં અને તેથી તેના મોઢામાં સોજો ચડી આવતો હતો. તેના શરીરમા પારો દાખલ કર્યા પછી તેની તબીયત બહુજ બગડી અને આંખે પણ ઝાખ આવવા લાગી. આથી દવાદારૂ ઉપરથી તેનો વિશ્વાસ તદન ઉડી ગયો. મેં તો તેનો ચહેરો જોઇનેજ કહ્યું કે તારા શરીરમાં કચરો વધી પડ્યો છે અને તારા લોહીમાં ઝેર ચડ્યું છે, માટે દિવસમા બબે અને ત્રણ ત્રણ બાથ શરૂ કર. ૭ મહીના પછી તેની હાલત ફેરવાઈ ગઇ. પાચનશક્તિ ઘણી વધી ગઇ અને ક્ષય હમેશને માટે જતો રહ્યો.

નપુંસકપણું—આજના સુધરેલા જમાનામાં નપુંસકપણું કરતા બીજો સામાન્ય રોગ કોઈ નથી. તબીબોએ તેને માટે કાંઇ કર્યું નથી. કારણકે તેઓ તેનું ખરૂં કારણ સમજી શક્યાજ નથી. જે કાંઇ દરદો થાય છે તે માત્ર શરીરમાં કચરો વધી પડવાથી જ થાય છે, એ નસીબ સંજોગે મારી રૂઢીથી હું ગુસ્વાર કરી શક્યો છું. વધારાના કચરાને પહેલાં દૂર કર્યો હોય તો ગમે તેવાં ખરાબ જાતનાં દરદો સાજાં થાય. મારા ઇલાજથી મેં જોયું છે કે સંભોગ કરવાની મનની વાસના હદ ઉપરાતની હોય તો ઓછી કરાય અને જો તેમ ન હોય તો તે ઉશ્કેરી પણ શકાય છે. ઘણી વખતે નીતિનો ગમે એટલો ઉપદેશ આપો તો પણ કામવાસના–સંભોગ કરવાની લાલસા–ઓછી થતી નથી, પણ મારૂં સાયન્સ તે સર્વેને અટકાવે છે. સ્ત્રીઓના નપુંસકપણાને વાંઝીયાપણું કહે છે અને તેનું કારણ એ કે તેવી સ્ત્રીઓની ગુહેન્દ્રિઓ બરાબર બનેલી હોતી નથી. અગર તો તે અવયવો તદન મંદ પડી ગયેલા હોય છે. આ બાબત ઉપર હું આગળ જતાં બોલીશ.

સંભોગ કરવાની પુરૂષની વાસના સ્ત્રીની વાસનાથી તદન જુદીજ હોય છે માટે નપુંસકપણું પુરૂષોમાં જૂદું જ સ્વરૂપ લે છે અને તે એક જાતનો વ્યાધિ છે. નાનાં બાળકો અને યુવાનોની જનનેન્દ્રિયો હમેશાં ઉશ્કેરાયેલી રહે છે જેને પરિણામે તેમનામાં હાથરસ–હસ્તમૈથુન–ની બુરી આદત પડે છે અગર તેઓ અંદર અંદર અકુદરતી સંભોગ કરે છે. ઉશ્કેરણી થવાથી અકુદરતી લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે. યુવાનોમાં જાગૃતિ આવવાથી તેઓ આડે માર્ગે દોરાય છે અને તેમનાં મન આખો દિવસ અકુદરતી અને અવિચારી ખ્યાલોથી ભ્રમિત થયેલાં રહ્યા કરે છે. પરિણામ એ આવે છે કે આવા યુવાનો સ્ત્રીઓ પાસે જતાં શરમાય છે અગર ભડકે છે અને મોટી સંખ્યાના યુવાનો તો છેક બીરૂ–બાયલા બની જાય છે અને એટલે સુધી કે તેઓ પોતાને નપુંસક માની બેસે છે અગર તો પોતાની આત્મ શ્રદ્ધા ઉડી જાય છે. આજના જમાનામાં કેટલાક સારી સ્થિતિના માણસો પરણ્યાં

વગર રહે છે તેનું ખરૂં કારણ તેઓ સ્ત્રીઓ પાસે જતાં શરમાય છે તેજ છે. તેઓ પોતાને પુરૂષત્વ વગરના માની લે છે. હજારો યુવાનો પોતાની ખીલતી ભર જુવાનીમાં કુદરતી સંભોગ યથાવિધિ કરી શકતા નથી અને કેટલાક તો પોતાની જીંદગી રદ બાતલ થયેલી માની આપઘાત પણ કરે છે.

એક જાણવાજોગ દાખલો અત્રે રજુ કરૂં છું:—એક મોટી જાગીરના વારસદાર ૨૩ વર્ષના યુવાને મારી સલાહ માગી. તેને પોતાની ૧૨ વર્ષની ઉમરે કુટેવ પડી હતી જેથી સારો થવાને તેણે મારી પદ્ધતિ અજમાવવા ઠરાવ્યું. પોતાના આ દુર્ગુણની બેડીમાથી મુક્ત થવાને મેં તેને મારા ઈલાજેનો આશ્રય લેવા મજબુત આગ્રહ કર્યો. પડેલી આદત એટલી બધી મજબુત થઈ હતી કે હજી પણ તે અવાર નવાર કુટેવ કરી લેતો હતો અને પોતાના મન ઉપર કાબુ રાખી શક્યો નહીં. ધિમે ધિમે મન દૃઢ થવા લાગ્યો પણ બે ચાર મહીના થઇ જાય કે પાછું હતું તેનું તેજ. આખરે તે કંટાળીને આપઘાત કરવા તૈયાર થયો. તે દરમીયાન તેના માબાપ તેને પરણાવવાને તૈયાર થયા પણ આ યુવાન પોતાને નપુંસક માની પરણવાને ના પાડવા લાગ્યો. તેણે આખરે મારા કહેવા મુજબ વર્તવાનું કબુલ કર્યું. મેં મારા મૂખ પરિક્ષા શાસ્ત્ર મુજબ તેને ખુબ તપાસ્યો. મને માલમ પડયું કે તેની નામરદાઇનું કારણ <u>જીર્ણ મંદાગ્નિ હતું</u> અને મારે સૌથી પહેલાં તેનો ઉપાય કરવાનો હતો. ચોકનું લોહી હોવાથી આવો કેસ સુધારવાનો મને પણ ઉત્સાહ વધ્યો. તેણે દૃઢતાથી અને ચુસ્તપણે મારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા અને થોડા મહીનામા તેની હાલત તદન સુધરી ગઇ. બાથની સાથે મેં તેને કુદરતી સાદા ખોરાક ઉપર રાખ્યો હતો. તેર મહીના સુધી સારવાર કરીને મેં તેનું નપુંસકપણું નાશ કર્યું અને તે પરણ્યો. આવા ઘણા કેસો મારી પદ્ધતિથી મેં સુધાર્યા છે.

મુત્રમાર્ગ અને મુત્રાશયનાં દરદો.

મીઠી પેસાબ, પેસાબમાં રેત જવી, પથરીમાં પેસાબ થઇ જવો, કલેજાં-ચકૃત-નાં દરદો, પથરી, કમળો, આંતરડાંના રેાગ, પગે પરસેવો થવો વિગેરે.

Vallabhjee Ramjee

ઉપર જણાવેલાં દરદોને એકજ વર્ગમા મુકવા તે કેટલાકને લગાર અધીક અથવા અનિયમ લાગશે. વૈદક ધંધાની દ્રષ્ટિએ એ બધા જૂદા જૂદા દરદો છે. પણ મારી સમજ પ્રમાણે ઉપલા બધા દરદો એકજ મુળમાથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે મૂળ બીજું કાઇ નહીં પણ શરીરમાંનો વધી ગયેલો કચરો અગર નકામો પદાર્થ છે. ઉપલા તમામ રેાગોમા નકામો પદાર્થ ગુરદા-મૂત્રાશય-અને ચામડીમા ભરાઈ પેસે છે. તે પદાર્થ બહાર નથી નીકળી શકતો ત્યારે પાચનક્રિયા દરમીયાન હોજરીમાથી ખરાબ ગ્યાસ-વાયુ-નીકળે છે. આ ગ્યાસ પકવાશયમા ફુલે છે અને ખેારાકને આતરડા તરફ ધકેલે છે. બીજી રીતે જ્યારે શરીર તંદુરસ્ત હોય છે ત્યારે આ ગ્યાસ આખા શરીરમા ફરી વળે છે. આ બાબત એક દ્રષ્ટાંત આપીને વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી શકાશેઃ—પૃથ્વી ઉપરનું પાણી દરીયા, તળાવેા, નદીઓ, નાળાં, કુવા વિગેરેમા રહેલુ છે એવી જ રીતે માણસના શરીરનું લેાહી નાની મેાટી નસેામા રહેલુ છે. વળી આખી દુનિયામા ગ્યાસના રુપમા (આછી વરાળના રૂપમા) પાણી પૃથ્વી અને આકાશની વચમા રહેલુ છે. આપણે શરીરમા ખેારાક અને પાણી નાખીએ છીએ તે ક્રિયા પણ ઉપરના કુદરતી બનાવ સાથે બંધ બેસે છે. અનાજ અને પાણી અમુક જગ્યાએ પહોચીને આખા શરીરમા ગ્યાસ-વાયુ-ને ધકેલે છે જેનેા પુરાવેા દારૂ કે માફક પદાર્થો પીવાથી મળે છે. એટલે કે આ પદાર્થો જાય છે તેા હોજરીમા પણ તાત્કાળીક અસર થાય છે તેા મગજને. ચામડી બરાબર કામ કરતી હોય છે ત્યારે શરીરના ગ્યાસનેા મેાટેા ભાગ ચામડીના છીદ્રો વાટે બહાર નીકળી જાય છે. કેટલેાક ગ્યાસ નાકવાટે બહાર નીકળી જાય છે, ગ્યાસનેા મેાટેા જથ્થેા પરસેવા મારફતે અને પરસેવા વગર શરીરમાથી બહાર નીકળે છે. જુદા જુદા માણસેાના પરસેવાની ગધ જુદી જુદી જાતની હોય છે. શરીરમા વિજાતિય દ્રવ્યેા-નકામા પદાર્થો-નેા સંગ્રહ જેમ વધારે તેમ પરસેવાની દુર્ગંધ વધારે ખરાબ. તંદુરસ્ત અગર કુદરતી પરસેવાની ગધ આપણું નાક ભાગ્યેજ પારખી શકે છે. આપણા શરીરમાના ગ્યાસનેા સંગ્રહ મૂત્રાશય મારફત પણ થાય છે. શરીરમા સંગ્રહ થતા પદાર્થોનેા નિકાલ મૂત્ર અને પરસેવા દ્વારા થાય છે. મૂત્રમાર્ગ સંપૂર્ણ ભરાઇ જાય છે એટલે મૂત્ર કરવાની હાજત થાય છે અને તે હાજતને કદિ પણ રેાકવી નહી. અત્યારના જીવન કલહના ધાધલ અને વ્યવસાયના જમાનામા માણસેા મૂત્ર અને મળ બરાબર વીસર્જન કરી શકતા નથી અને કરવાની દરકાર રાખતા નથી. શિક્ષકેા અને માબાપેા બાળકોને આ બાબતેા બરાબર સમજાવતા નથી. બાળકોની ભવિષ્યની જીંદગી સુધારવી હોય તેા સૌથી પહેલું તેમને મળમૂત્ર ત્યાગ કરવાનુ શીખવવું. મળમૂત્રને વખતસર કાઢી નહીં નાખતાં રેાકવામા આવે તેા તેમાથી

વાયુ, ખયણુ, ઉભરાણુ વિગેરે વિક્રિયાઓ થાય છે. મૂત્રનળીમાં ગરમી વધે છે એટલે મૂત્રનો પ્રવાહી વરાળનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે જેથી ક્ષારપદાર્થ પાછળ રહી જાય છે અને તેથી કરીને મૂત્રાશય બીજા મૂત્રને મૂત્રમાર્ગમાં મોકલી શકતું નથી. મૂત્ર અને ઝાડાની હાજત રોકવાથી તે મંદ પડી જાય છે અને પાછળથી તે હાજત જોઈએ એવી લાગતી નથી. આ પ્રમાણે રોકી રાખેલા ઝાડા પેસાબમાંથી વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વાયુ શરીરના તમામ લોહીમાં ફરી વળે છે અને પકવાશય-હોજરી-માં પણ જાય છે. આ ક્રિયા હમેશા થાય તો મૂત્રાશયના ક્ષાર અને બીજા પદાર્થોના પીળા રજકણો બંધાઇ જાય છે જે મૂત્રમાર્ગ કે મૂત્રાશયમાંથી કોઇ પણ રીતે નીકળતા નથી. આ રજકણો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોવાથી રાતાપીળા રંગનાં જણાશે.

પથરી જેવા રોગો ઉપલી કુટેવોથી થાય છે અકુદરતી ખોરાક અગર શરીરની અકુદરતી ટેવોથી જ પથરી થાય છે. એન્જીનના બોઇલરમાં જે પાણી ઉકળે છે, તે ખનીજ પદાર્થવાળુ હોય છે તો બાઇલરની સપાટી ઉપર પોપડાં બાઝે છે અને ખનીજ પદાર્થ વગરનું એટલે વરસાદના પાણી જેવું હોય છે તો ગમે એટલું ઉકળ્યા છતા બોઇલરની સપાટીને અસર થતી નથી. આવીજ સ્થિતિ મૂત્રાશયની છે. મૂત્ર બરાબર કાઢવામા આવે તો ક્ષાર જામતો નથી પણ ક્ષાર જામ્યા પછી તે મૂત્રાશયમા ચોટી બેસે છે અને કેમે કર્યો બહાર નીકળતો નથી જેથી બહુ દરદ થાય છે. નકામો પદાર્થ વધી જવાથી મૂત્રમાર્ગ સાકડો થઈ જાય છે અને રેત કે પથરી પેસાબદ્વારા નીકળી શકતી નથી. નાના રજકણોની મોટી પથરી થાય છે. પથરીનું મૂળ કારણ પેસાબ રોકાવાની ખરાબ ટેવનું છે બગડેલો પેસાબ આખા શરીરના બગડેલા પદાર્થને મદદ કરી શરીર ઉપર ગાંઠો નીપજાવે છે.

એક છોકરો મારા પાસે આવ્યો, તેના આખા શરીર ઉપર વટાણા જેવડી ગાઠો હતી. કારણ એ હતું કે તેને શરદી લાગવાથી કેટલાક દિવસ સુધી પેશાબ કરી શક્યો નહોતો. મેં વિચાર કર્યો કે આ ગાંઠોને પાછી પેસાબના સ્વરૂપમા ફેરવી નાખવી. મેં મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા એટલે તેને પુશ્કળ પેસાબ થવા લાગ્યો. તેના શરીરમા એકઠો થયેલો વધારાનો કચરો મેં મારા ઇલાજથી પેસાબ માર્ગે બહાર કાઢી નાખ્યો.

ઝાડા થઈ જાય છે અગર કબજીયાત રહે છે તેનું કારણ પણ ઉપર મુજબ છે. પેસાબનું પણ એવીજ રીતે છે. આવાં દરદોમા ચામડીનો રંગ બદલાઇ જાય છે, માથું દુખ્યા કરે છે, ગાઠો પાકે છે વિગેરે અનેક ચિન્હો થાય છે. આ બધું બીજાં દરદોની શરૂઆત જેવું છે.

મીઠી પેસાબ એ મરડા જેવું દરદ છે. તેનું કારણ અંદરની ગરમી છે. આ ગરમી અનેક દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે. મીઠી પેસાબનો રંગ ખરાબ હોય છે કેમકે તેમા સાકર હોય છે. રેત કે પથરી પણ એક જાતની મીઠી પેસાબ જ છે. એકમા પથ્થર તો બીજામાં પાણીનું પ્રમાણુ હોય છે. મારા બાથથી અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે અને પથરી પણ પીગળી જાય છે અને પેસાબની સાથે તે બહાર નીકળી જાય છે. મારા ઉપાયો ચાલતા હોય છે તે દરમીયાન મારા દરદીઓ પુષ્કળ મૂત્રે છે. મુત્રાશયની સ્થિતિ આ પ્રમાણે તંદુરસ્ત થાય છે અને માણસ તંદુરસ્ત બને છે. બાથ લેવા માંડયા કે પેસાબ વધ્યો સમજવો. જે પેસાબ વરાળ રૂપે આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગઇ હતી તે મારા બાથથી અસલરૂપ ધારણ

કરી પાછી પેસાબ બની પેસાબદ્વારા બહાર નીકળે છે, જર્મન શહેનશાહ વિલિયમ પહેલો પથરીના દરદથી પીડાતો હતો તે છતાં તે ૯૦ વર્ષ જીવ્યો તેનું કારણ એ કે તેની પથરી કોઇ સારી જગ્યાએ ગોઠવાયેલી હતી. તેના છોકરાના સંબંધમાં બહુ જ નાની ઉમરે તે માલમ પડી.

પેસાબનો ક્ષાર:—આ દરદમાં લોહીમાં પેસાબનો ક્ષાર બાઝી જાય છે અને જ્યારે પેડુ દુઃખે છે અગર પથરી જેવો રોગ થાય છે ત્યારે સમજવું કે આ ક્ષાર એકઠો થયો છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ આ રોગ જલદી પરખાઈ આવે છે. ક્ષયના દરદીઓમાં આ રોગ માલમ પડતો નથી આ રોગમાં લોહી સાફ થવાની જરૂર છે અને તે માટે મારા બાથ સિવાય બીજો એક પણ ઇલાજ લાગુ પડી શકેજ નહી.

પથારીમાં પેસાબ થઇ જવો:—એનું કારણ વધારાનો પદાર્થ હુંટી–નાભી-માં રહી જવાનું છે. પેડુમાં એક ઝીણું અસ્તરવાળું પડ બાઝી જાય છે અને તેમાંથી મૂત્ર ટપક્યા કરે છે. દવાદારૂથી દરદો અટકાવવાથી આવા દરદો થાય છે.

આંતરડાં ઉપર પડનું બાઝવું—મારા ઇલાજથી આ રોગ દૂર થઇ શકે છે અને તે માટે થોડો જ વખત લાગે છે. દવાદારૂથી કેસ બગડ્યો હોય તો લાંબો વખત માગ ઉપચાર કરવા પડે છે.

મૂત્રમાર્ગ અને પેડુના દર્દો—આ દરદોનુ કારણ એ છે કે પ્રથમ પેડુમાં પથરીની જમાવટ જેવું કાંઇ બનેલુ હોવું જોઇએ. તેથી પેડુમાં બળતરા બળ્યા કરે છે અને પેસાબ કરતી વખતે સખ્ત દુઃખાવો થાય છે. આ રોગ પણ મારી પદ્ધતિથી સાજો થઇ શકે છે. માર્ગ પાસે એક એવો કેસ આવ્યો હતો કે જેમાં આતરડાનો આગલો ભાગ બહુ સુજી ગયો હતો જેથી દરદી પેસાબ કરતી વેળા બહુજ હેરાન થતો હતો. તેને વારંવાર પેડુમાં આકડી આવ્યા કરતી હતી. દરદીને બહુ પીડા થયાને એક પખવાડીયુ થયું તે પછી દાક્તરે મૂત્રમાર્ગમાં સળી મૂકી અને કલોરોફોર્મ આપીને દરદીને બેશુદ્ધ બનાવ્યો. આ સળીના ઉપાયથી કાંઇ વળ્યું નહીં. બીજે દિવસે મને બોલાવ્યો તે પછી મેં મારા બાથ આપવા માંડ્યા જેથી પહેલે જ દિવસે પેડુમાં આવતી આકડી બંધ પડી. બીજો અરધોક કલાક બાથ ચાલુ રાખ્યો તો ધીમો પેસાબ થયો. બીજો પોણોક કલાક બાથ આપ્યો તો દરદી બીછાનામાં પણ જઈ શક્યો. રાત્રે ઘણોજ પરસેવો વળ્યો અને કશા પણ દરદ વગર પેસાબ પુષ્કળ કરી શક્યો. થોડા વખતમાં તેનુ દરદ તદ્દન સારૂ થયુ.

લીવર-યકૃત-કાળજામાં દુઃખાવો, પિત્ત અને કમળો—વધારાનો કચરો શરીરની જમણી બાજુએ આવે છે ત્યારે આ દુઃખાવો થાય છે. લીવર–યકૃત અને પિત્તમાથી જે કચરો નીકળે છે તે પિત્તની કોથળીમાથી નીકળી હોજરીની પાસેની કોથળીમા જાય છે અને તેથી પાચન ઉપર અસર થાય છે લીવરની જમણી બાજુ ઉપર કચરો વધી જાય છે અને તે જે કચરો બહાર કાઢે છે તે રૂંધાય છે ત્યારે એક જૂદાજ પ્રકારનો પરસેવો બહાર આવે છે. જ્યાં વધારે નડતર હોય ત્યા રોગ પણ ઝાઝો હોય છે. આવા તમામ દરદીઓનો પરસેવો હમેશા વાસ મારે છે અને તેઓના પગ હમેશા પરસેવાથી ભીનાને ભીના રહે છે. અંદરના રોગથી બહારની ચામડી કાળી પડી જાય છે અથવા તો કમળો થાય છે ને મારી રૂઢી પ્રમાણે બહુ જ જલ્દીથી સુધરી જાય છે.

પગ ઉપર પરસેવો—ઉપર જોયું તેમ આ પરસેવાનું કારણ લીવરની ખામીને લગતું છે. તે બતાવે છે કે વધારાના કચરાની નઠારી જમણી બાજુએ બહુ જ વધી પડી છે. લીવરમાં પિત્તમાનો રોગ બહુ વધી જાય છે ત્યારે પરસેવો બંધ પડે છે, તે વખતે દરદીની હાલત ખરાબ સમજવી, કારણકે તેનો અંદરનો મેલ તેની અંદર જ રહી જાય છે. તે ઉપરથી ચામડીના રોગ, કેન્સર, નાસુર વિગેરે થાય છે. આ વખતે જો દાક્તરોની દવા ખાધી તો દરદ વધવાનો વધારે સંભવ રહે છે. પ્રથમ તો નથી જણાતું પણ પાછળથી રોગ એકદમ ઉભરાઇ આવે છે ત્યારે માલૂમ પડે છે. જે જગ્યાએ પરસેવો નીકળતો હોય તે જગ્યાને બંધ પાડી દેવામાં આવે તો તે જાણે એક શહેરની ગટરને બંધ કરી દીધી હોય તો શહેરને કેવું નુકસાન થાય તેના જેવું બને છે. આથી આખા શરીરમાં વાસનો ફેલાવો થઇ જશે. મુખ્ય પાઇપ અટકાવો તો વાસ બંધ થશે પણ તેથી જેમ શહેરમાં મરકી ફેલાશે તેમ શરીરમાં અનેક જાતના રોગો ફેલાશે. આપણા લશ્કરમાંના સીપાહીના ભીના રહેતા પગો માટે પણ દાક્તરી ઇલાજો વપરાય છે, જે તેઓ નથી સમજતા અને ઉલટી વધારે હાની થાય છે. મારા ઉપાયથી પરસેવો પોતાની મેળે નીકળી જાય છે અને રોગનું મૂળ જ નાશ પામે છે.

ખસ અને ચામડીના રોગો—આ રોગ ચામડી અને પગમાં થતા પરસેવાને અટકાવવાને લગતું છે. આ રોગ બીજા રોગને લીધે થાય છે, માટે પહેલા રોગને કાઢીએ તો તે સાજો થાય. ખસ સુકી હોય કે તેમાંથી પરૂ નીકળતું હોય ત્યારે પડેલાં દરદને સાજું કરતાં બહુ કંટાળો આવે છે. કેટલીક વખતે બાળકોને આ રોગ થાય છે કારણકે તેમને માબાપથી વારસો મળેલો હોય છે અથવા તો શીળી નીકળવાને લીધે આવા રોગો થાય છે. હું અત્રે એજ દાખલા આપું છું:—એક દરદીને ચામડીની ખંજવાળ લાગુ પડી હતી. જે દિવસથી તેને બીજી વારના શીતળા મૂકાવ્યા તે દિવસથી આખે શરીરે તેને આ રોગ લાગુ પડયો હતો. તે ખંજવાળે નહીં એટલા માટે રાત દિવસ તેના હાથ બાંધવામાં આવતા હતા. તેને એટલી ચીડ થતી કે જે આખું શરીર ફોલી ખાતી. જેમ જેમ ઉમર વધતી ગઈ તેમ તેમ રોગ વધતો ગયો. આખરે તે મારી પાસે આવ્યો કારણકે તેણે મારી "સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામની ચોપડી વાંચી હતી. મેં ધીમે ધીમે બાથ આપવા માંડયો અને ખોરાક તદ્દન હલકો રાખ્યો. આ પ્રમાણે થોડા દિવસમાં તે સાજો થયો.

બીજો એક કેસ ખરજવાનો હતો. ૨૪ વર્ષના યુવાનને આ દરદ થયેલું. તે બાપડાએ ઘણા મલમ, દવા કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. અંતે તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તેને કહ્યું કે તારી પાચનશક્તિ નબળી છે તથા આગળના ભાગોમાં વધારાનો પદાર્થ એકઠો થયો છે. ત્યારે નસીબે વધારાના પદાર્થની નઠારી શરીરના આગલા ભાગ ઉપર હતી એટલે પાચનશક્તિ સુધારીને ખરજવાનો ઉપાય કરવા માંડયો. ૧૬ દિવસમાં તો તે તદ્દન સાજો થઈ ગયો. દરદીની ગરદન બહુજ જાડી થઇ ગઇ હતી તે પણ ધીમે ધીમે ઓછી થવા માંડી. કચરો મુત્રાશય અને આંતરડા વાટે બહાર નીકળી ગયો અને દરદ મટી ગયું.

હૃદયનો રોગ અને જલંદર.



માણસ જાતને અનેક જાતના હૃદયરોગ થાય છે જેના ઉપાયો દાક્તરો જૂદી જૂદી રીતે કરે છે. બહુ લંબાણ નહીં કરતાં આ રોગને હું બે ભાગમાં વહેંચી નાખીશ. એક તો શરીરનાં આંતરડાંનો રોગ અને બીજો અંદરની નળીઓને લગતો. આપણે આ બાબત વધારે ખુલાસો કરીએ તો આપણને માલમ પડશે કે આ રોગનું કારણ શરીરનો વધારાનો કચરો હૃદય આગળ ચોંટી રહે છે તેજ છે. એટલા માટે આ રોગનું કારણ તો એકજ છે. અનેક રીતે જણાવવું તે ખોટું છે. જેવું માણસ અને જેટલો પદાર્થ તેવો હૃદય રોગ. જો પદાર્થ ડાબી બાજુએ હોય અને હૃદય કુદરતી જ નબળું હોય તો રોગ વધ્યો જશે. હૃદય આગળ પદાર્થ ચોંટયો હોય તો તેથી કરીને આખા શરીરમાં વ્યાધિ થશે અને અંતઃકરણ આગળ માસના ઝીણા ઝીણા લોચા બાઝી જશે અને અંતઃકરણ પોતાનું સાધારણ કામકાજ પણ કરી શકશે નહીં. વળી એ લોચા મોટા થવા જોઇએ એવું કાંઈ પણ નથી પણ તે તો વધુ સખ્ત અને વધુ ઘાટા થતા જાય છે અને જે કામ કરવાને માટે તે સરજ્યા હોય તે કામ તેઓ બજાવી શકતા નથી. ચામડી સૂજે છે ત્યારે આખા શરીરનું કામ નબળુ પડી જાય છે. નડતરને લીધે હૃદય કામ કરતું અટકે છે ત્યારે આખું શરીર સુસ્ત બની જાય છે. આ વખતે હૃદય ઉપર ભાર પડયો તો અગર તો કાંઈ ઉશ્કેરણીનું કારણ મળ્યું તો તે વખતે આપણને આપણું હૃદય કેટલું નબળું પડ્યું છે તે માલમ પડયા વગર રહેતું નથી. કાતો ધબકારો થઇ આવશે અગર તો લોહી ચાલતું બંધ પડશે, લકવો થઇ આવશે, અગર તો શ્વાસ રૂંધાશે. આવે પ્રસંગે કાંઈ દુઃખ થતું નથી પણ જાણે કોઇ ચીજ હૃદય આગળ દબાણ કરતી હોય એમ લાગે છે.

હૃદયના ભાગોના કામમાં ખલેલ થાય છે ત્યારે ઉપર પ્રમાણે થાય છે. વધારાના કચરાને લીધે એના ઉપર પડ બાઝી જાય છે, અને તેથી કરીને નસો અને નળીઓ સાંકડી અગર પહોળી બની જાય છે. હૃદયના દરદમાં કારણ તો એકજ હોય છે. હૃદયની નસોમાં જે ખલેલ પહોંચે છે તે સંબંધી બહુ બોલવું જરૂરનું નથી. શરીરના અમુક અવયવ ઉપર અસર થાય તો તે અગાઉ તેની નસો ઉપર અસર થયા વગર રહેજ નહીં. એક અવયવ ઉપર અસર થાય અને તેની નસો અગર જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર થાય નહીં એમ કહેવું તે તદન અકુદરતી છે. મારૂં માનવું એવું છે કે હૃદયના અનેક રોગો થાય છે તેનું કારણ માત્ર એકજ છે અને તે એ કે હૃદયને વધારાના કચરાની નડતર નડે છે. હૃદય રોગ સાજો કરવો હોય તો આ કારણને નાબુદ કરવું જોઇએ. તેમાં દવાદારૂનું ઝેર ઉમેરાયું તો કુદરતી રીતે રોગ વધવાનોજ. કેટલાક બનાવોમાં જળંદર થઈ આવે છે. જળંદરનું કારણ એજ કે શરીરનાં અમુક દરદો સાજા થતાં નથી તે સામટાં એક જગ્યાએ એકઠાં થઇ ઉભરાય છે. જળંદરમાં શરીરમાં જે પાણી ભરાય છે તે બધું બહારનું છે. તે વખતે શરીર સાધારણ લોહી પણ મેળવવાને અશક્ત હોય છે અને જે લોહી હોય છે તે સાધારણ રીતે સાફ કરવાને પણ અશક્ત હોય છે. પરિણામમાં જે રસમાથી લોહી બને છે તે રસ વધારાના કચરાને લીધે ઉકળે છે–તપે છે અને – તેથી તેના આકારમાં ફેરફાર થાય છે. જળંદર કરતા બીજાં કોઈ પણ દરદમા આપણે આ અનુભવ મેળવતા નથી.

મને જળંદરનો એક દરદી મળ્યો હતો કે જેનું પેટ પખાલ જેવડું મોટું હતું અને બધું પાણીથી ભરેલું હતું. અંદરથી પાણી એટલું બધું દબાણ કરતું હતું કે તેના પગમાંથી તે ઝરતું હતું અને આ દરદી જ્યાં જ્યાં બેસતો ત્યાં ત્યાં પાણીનાં ધાબાં થઈ જતાં. તેનો ધંધો માંખણ વેચવાનો હતો એટલે તેને રોજ માખણનાં પૅકેટ બનાવવાં પડતાં હતાં. દરેક નમુનો ચાખીને પછી તેને પેક કરવો પડતો હતો જેથી તેના શરીરમાં ઘણું માંખણ એકઠું થતું હતું. જેનો વધારાનો પદાર્થ બની શરીરમાં એકઠો થતો હતો તેને ડાબી બાજુએ સુવાની ટેવ હતી જેથી બધું માખણ અને ચરબી તે બાજુએ એકઠાં થતાં. પહેલી નિશાની તો એ માલમ પડી કે તેના હૃદયમાં કાંઈ બગાડો દેખાવા લાગ્યો. પછી તે પદાર્થ પાણી જેવો બની ગયો અને પરિણામે જળંદર શરૂ થયો.

પ્રથમ તો તેને હૃદયના ધબકારા થયા પછી હૃદયના તંતુઓ ફુલી ગયા, તે પછી ચરબી ગળવા માંડી અને જળંદર વધતો ગયો. આ દરદીએ અનેક ઉપાયો અજમાવી જોયા હતા પણ સઘળા વ્યર્થ ગયા એટલે તે મારા પાસે આવ્યો, પણ મારા ઇલાજો તે ફતેહમંદ રીતે કરી શક્યો નહીં કારણ કે તેનું શરીર અનેક દવાઓથી ઘણું બગડી ગયું હતું.

શરીરમાં પાણી એકઠું થયું તેનું કારણ એજ કે નાભી આગળ માંસની ગાંઠો બાઝી હતી. જળંદરની શરૂઆત બહુજ ધીમે ધીમે અને અદૃષ્ય રીતે થાય છે જેથી તે શરૂઆતમાં માલમ પડતું નથી પણ પાણી વધવાથી શ્વાસ લેવાતો નથી ત્યારે હૃદય ધબકે છે અને રોગથી શરીરની શક્તિ ઘટે છે ત્યારે શરીરમાં વેદના થાય છે. રોગ વધી ગયો હોય છે તો આ વેદનાથી માણસ નબળો પડી જાય છે અને ધીમે ધીમે અંદરથી ખવાતો જાય છે. શરીરમાં શક્તિ–ચૈતન્ય–હોય છે તોજ આ દરદ કાબુમાં આવી શકે છે.

એક ગૃહસ્થને ઘણા વર્ષથી જળંદરનો રોગ થયેલો તેણે એલોપથી દવાઓ ઘણી ઘણી લીધી, પણ કાંઈ ફાયદો થવાને બદલે તેના પગ થાંભલા જેવા થઈ ગયાં અને તે મારા આગળ આવ્યો ત્યારે રોગ એટલો બધો વધી ગયો હતો કે મારાથી પણ કાંઈ ઇલાજ થયો નહીં અને જ્યારે આ દરદીએ બહુજ કાલાવાલા કર્યા ત્યારે મેં ઝાડા કર્યા અને પરસેવો કરાવ્યો. આથી તેને આરામ જણાયો પણ તેથી જળંદરનું પાણી એકઠું થવાનું કારણ દૂર થયું નહીં. અંદર માંસની જે ગાંઠો બાઝી ગઇ હતી તેમને પીગળાવીને બહાર કાઢી નાખવી જોઇએ અને તે માટે શરીરમાં તાકાત જોઇએ. તાકાત હોય તોજ તે ખરાબ કચરો બહાર નીકળી જાય. અંદરની ગરમી વધે છે તો અંદરના આંતરડાં ખવાઈ જાય છે. દરદીના અતિ આગ્રહથી મારો ઉપાય મેં ચાલુ રાખ્યો તો ત્રીજે અઠવાડીયે જમણા પગમાં રસ ઉતરવા લાગ્યો અને અંદર પુષ્કળ લાય બળવા લાગી. અંદરનો રસ કે જે વર્ષો સુધી બંધાઇ રહ્યો હતો તે ચામડી વાટે બહાર નીકળવા માંડ્યો અને દરદીને બહુ દુઃખ થવા લાગ્યું. ચામડી ફાટતાં ગુમડાં ફુટવા લાગ્યાં. આથી કરીને એક બાજુથી અંદરનો રસ વધે અને બીજી બાજુથી ચામડીની વેદના વધે અને દરદી તો નબળો પડતો જાય. તેનાથી વધારે ખાય લેવાઇ શકાયા નહીં અને ત્રીશમે દિવસે દરદી મરણ પામ્યો. મેં તો તેને પ્રથમથીજ કહેલું હતું કે તારામાં અંદરનો નકામો પદાર્થ એટલો બધો વધી ગયો છે કે તારૂં દરદ સારૂં થવાની આશા નથી અને તું જીવતો રહેવાનો નથી. આ દરદી મરણ પામ્યો તેનું કારણ ફક્ત એટલુંજ કે

તેના શરીરમાં વધારાના પદાર્થને લીધે એટલી બધી ગરમી એટકી થવા લાગી હતી કે તેની સામે દરદીથી ટકી શકાયુંજ નહીં.

એક બીજા કેસમાં તેથી તદ્દન ઉલટુંજ પરિણામ આવ્યું. દરદીની સ્થિતિ જો કે ભયંકર હતી તોપણ ત્રણ અઠવાડીયાં પછી અંદરનું પાણી નીકળી ગયું અને અંદર પુષ્કળ ગરમી થવા લાગી. ચોથે અઠવાડીએ પુષ્કળ ઝાડા થવા અને બહુજ વાસ મારતો પદાર્થ બહાર નીકળવા લાગ્યો. દરદી ખોરાક લેતો નહીં છતાં આ બધો કચરો ક્યાંથી નીકળે છે તે જાણી સઘળા અજબ થયા જેમને મેં શાન્ત પાડ્યા અને કહ્યું કે હવે દરદી સારો થઈ જશે કેમકે અંદરનો રસ નીકળી ગયો છે એટલુંજ નહીં પણ જળોદરનું મૂળ પણ નાબુદ થયું છે. દરદી હવે બહુ પાતળો થઈ ગયો અને દિવસે દિવસે તેની હાલત સુધરવા લાગી અને તેનામાં કશો પણ રોગ રહ્યો નહીં.

મારો ઇલાજ કરતી વખતે જળંદરનો રોગી ત્યારેજ સારો થાય કે જ્યારે તેને પુષ્કળ પરસેવો છુટે અને જેમાં જળંદર થયો હોય ત્યાંથી પણ છુટે. આ વખતે પાચનક્રિયા ઉપર બહુ ભાર નહીં નાખવો. શરીર બહુ નમણું થઈ ગયુ. હોય અને તે અંદર એકઠો થયેલો કચરો કાઢી શકતું ન હોય તો જળંદરનો રોગ કદિ પણ સાજો થઈ શકેજ નહીં. જળંદરનો રોગ સારો થઈ જશે કે નહી, તે હું દરદીનો ચહેરો જોઇને પારખી શકું છું. મારા દરેક દરદી મળે તેને ચહેરો જોઈને જેવું હોય તેવું કહી દેતો. મારા સાયન્સની ખુબીથી કેટલાક વર્ષો અગાઉ હું પારખી શકું છુ કે દરદીને જળંદર કે બીજું કાંઈ કયું દરદ થશે. મારી આ વિદ્યાથીજ દરદના તાત્કાળીક ઉપાયો—દરદ અસાધ્ય સ્થિતિએ પહોંચતા પહેલા લઈ શકાય છે.

મારા પાસે હૃદય રોગનો એક એવો દરદી આવ્યો કે જેને વળી જળંદર અને રક્તપિત્ત પણ હતાં. આ દરદી જાવાનો રહીશ હતો. ૨૪ વર્ષ તે ત્યાં રહ્યો. તે દરમીયાન બહારથી તો તે સાજો તાજો જણાય પણ તેના અંગમાં તાવ, આંખમા ગરમી અને પગમા સોજા જણાય. કારણ એ હતું કે તેનો વધારાનો પદાર્થ શરીરમાં એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ગમડયા કરતો હતો. ઠંડા મુલકમા આ માણસ હોત તો એટલી બધી વેદના થાત નહીં. થોડા વર્ષ પછી તેને માથાની પાછળ એક ગુમડું નીકળી આવ્યું. જેની દવા કરીને બેસાડી દેવામા આવ્યુ એટલે તે ગુમડું આંગળામાં નીકળી આવ્યું. આગળનું સારૂ ન થાય એટલામા પેટમાથી લોહી નીકળી આવ્યું અને ડાબા પગ ઉપર સોજો ચડયો. હાથ પગમાં ઠંડો પરસેવો થઈ આવ્યો. આ પ્રમાણે શરીરના તમામ ભાગોમા રોગ પેઠો. દરમીયાન તેને એકાએક સખ્ત તાવ ચડયો જેથી તબીબોએ એવું માન્યું કે દરદીને રક્તપિત્ત છે, માટે એને યૂરોપ જેવા ઠંડા મુલકમા લઈ જાઓ તે જર્મનીમા આવ્યો અને અમુક દાક્તરની ભલામણ ઉપરથી તે બ્રાવેરીયા નામના પ્રાંતમા ગયો. તે વખતે દરદીના જમણા હાથ ઉપર એક ચાઠું જણાયુ. મલમપટા અને પાઉડરો લગાડયા પણ ચાઠું તો મટ્યુ નહીં અને આ એક ચાઠા ઉપરથી બીજાં વધારે ચાઠા થવા લાગ્યા એટલે તે પાછો પોતાને વતન ગયો અને ત્યાં પરસેવો ઘણો થવા લાગ્યો એટલે ગતા ચાઠાં નાબુદ થયા પણ બીજેજ મહિને તેના હૃદય ઉપર કાંઈ અસર થવા લાગી જેથી તે ફરીને યૂરોપમા આવ્યો આ ઉપરથી જણાશે કે જ્યારે ગરમીમાથી શરદીમાં આવતો ત્યારે દરદ વારંવાર ઉભરાઇ આવે છતા દરદીને એમ નહોતું લાગતું કે હું ખરેખર દરદથી પીડાઉ છું. પાછો જ્યારે તે ગરમ મુલકમા ગયો ત્યારે દરદે ઘણું ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યું અને આખે શરીરે રાતાં ચાઠાં નીકળ્યા, જે એમ-

બતાવે છે કે તેના શરીરમા નકામો કચરો રગે રગે ભરાઈ ગયો છે. આખરે તબીબોએ જણાવ્યુ કે હવે તો કુદરત કરે તે ખરૂં. દર્દ વધતું ગયુ અને દરદી જેમ તંદુરસ્તીની વધુ શોધમાં રહેતો ગયો તેમ તેમ દરદ વધુને વધુ ફેલાતું ગયુ. ઓછામા પુરૂ તેને ગભરામણી જણાવા લાગી અને તેના શરીરમાનું લોહી કાળાશ પકડતું ગયું. જીવતર ખારૂં ઝેર–અકારૂં થઇ પડ્યું. પોતે નવયુવાન હતો પણ જાણે ઘરડો ખખ જણાવા લાગ્યો. યુરોપ આવીને થોડા દિવસ રહીને વળી પાછો તે પોતાના વતન જવા દેશમા ગયો ત્યા પરસેવો વળતો પણ બંધ પડ્યો અને દરદ બહુ અસાધ્ય થઈ પડ્યુ. હૃદયનો દુઃખાવો ઉપડ્યો. પગમા પાણી ભરાવા લાગ્યુ અને શરીરમા ઝીણો તાવ રહેવા લાગ્યો તબીબોએ જણાવ્યું કે દરદીને રક્તપિત્ત થયો છે અને યુરોપમા હતો ત્યારે ત્યાના તબીબોએ દરદીના લોહીમા આ જંતુઓનો વધારો કર્યો હતો અને ઓછામા પૂરી એવી સલાહ આપી હતી કે તારે હવે ગામ બહાર જઇને રહેવું. થોડો વખત વિત્યા પછી આ દરદી જાવામાથી વળી પાછો યુરોપમા આવ્યો અને મારા સાયન્સને સમજીને મારા પાસે ઇલાજ કરાવવા આજીજી કરી. મે આ કેસ હાથમા લીધો.





આ બે ચિત્રો–આકૃતિઓ–જુઓ. પહેલી આકૃતિમા જોશો તો એના શરીરમા બહાર કચરો ભરેલો હોવાથી તેના ચહેરાનો આકાર બહુ ફુલેલો છે. ગરદન બદલાઈ ગઇ છે. કપાળ ઉપર એક ઇંચ જેટલો સોજો છે. આખ અને કાન પણ ફુલી ગયા છે. જમણા પગમા રસ ભરાયો છે. પાચનશક્તિ અકુદરતી થઇ ગઇ હતી અને પેટ તથા ગુરદા–મુત્રાશય–પોતાનુ કામ કરી શકતા નહોતા. હૃદયના દુઃખાવાથી દરદી રાત કે દિવસ ઉંઘી શકતો નહોતો હાથ પગ ટાઢાગાર રહેતા હતા મારા બાથ લેવાનું શરૂ કર્યું કે તેની પાચનશક્તિ સુધરી ગુરદા પણ સુધર્યા પેસાબ છુટથી થવા લાગ્યો અને થોડા દિવસમા તેની જે બેચેની હતી તે દૂર થઇ ગઇ. તેને પરસેવો પુષ્કળ થવા લાગ્યો અને તબીયત સુધરવા લાગી. જેમ જેમ અંદરનો કચરો પીગળીને બહાર નીકળવા લાગ્યો તેમ તેમ તેના શરીરનો આકાર ફરવા લાગ્યો અને તે કુદરતી જેવો થવા લાગ્યો અને પગનો રસ પીગળીને ઝાડા પેસાબ અને પરસેવા મારફતે બહાર નીકળવાથી પગની પાટલીઓ કુદરતી જેવી થઇ ગઇ.

પરસેવા મારફતે શરીરમાંનું મેલું પાણી અને પ્રવાહી બહાર નીકળવા માંડયાં. સાજા થતાં પહેલાં એક પગનો રસ બીજી તરફ ઉતર્યો, તે બતાવે છે કે વધારાનો પદાર્થ ત્યાંથી બીજી બાજુ ગયો. આ વખતે રસ બહાર કાઢવો બહુ મુશ્કેલ થયો હતો. જે ભાગને જળંદર થયો હતો ત્યાંથી પરસેવો પુષ્કળ નીકળતો હતો. ધિરજ રાખી મારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યા. ચાર મહીના પછી આકૃતિ બીજીમાં જોવામાં આવે છે તેવો દેખાવ દરદીનો થયો અને જળંદર મટી ગયું.

આ દરદી સાજો થયાની ખબર જોવામાં પડી ત્યારે ત્યાંથી લખાઇ આવ્યું કે દરદીને રક્તપિત થયો હતો માટે તેની તપાસ કર્યા વગર પાછો જવામાં દાખલ થવા દેવામાં આવશે નહીં. જેથી આ દરદીએ હેમ્બર્ગ શહેરના એક પ્રસિદ્ધ દાક્તર આગળ ચાર અઠવાડીયાં સુધી પોતાની તપાસ કરાવરાવી અને આ દાક્તરે દરદ તદ્દન નાબુદ થયેલું જાહેર કર્યું. આ દરદી જવા ખાતે પાછો ગયો જ્યાં તેને દાખલ થવા દેવામાં આવ્યો અને ત્યાં તે ઘણા વર્ષો સુધી જીવ્યો. આ દાખલો બતાવે છે કે જ્યારે તબીબી વિદ્યા નિષ્ફળ નીવડે છે ત્યારે મારો ઉપાયજ લાગુ પડે છે. અને જે જે દરદીઓ માટે તબીબોએ આશા મૂકી દીધી હતી તે તે દરદીઓ મારા ઉપાયોથી સાજા થયા હતા.

બરડાની કરોડનાં દરદો, બરડાની કરોડનો ક્ષય, લોહીનું વહી જવું વિગેરે.

બરડામાં રોગ થાય તે પહેલાં વારંવાર તાવ આવે છે. આ દરદમાં વધારાનો પદાર્થ કેટલો વધી ગયો છે તે મારી રોગ પારખવાની વિદ્યાથી માલમ પડી આવે છે. બરડાની કરોડના દુઃખાવાથી દરદીને ઘણી વેળા ધાતુ જાય છે. તે બતાવે છે કે બરડામાં વધારાનો પદાર્થ બહુ ભરાયો છે. અંદર સોજો વધે છે ત્યારે નસની નળીઓ તે કચરાનો અટકાવ કરી શકતી નથી એટલે સાંધા નબળા પડે છે. દરદીના પગની મજબુતી ઓછી થાય છે અને શક્તિ ઘટતી જાય છે. ધાતુ જવા ઉપરાંત બીજી જાતનો વ્યાધિ પણ થાય છે. કેટલાક દરદીઓને કમરમાં દરદ થાય છે અને ત્યાં વળી શરદી જેવું કાંઇક જણાય છે. વખતે સણકા આવે છે અને લંબેગો (કેડ રહી જવાનું દરદ) થાય છે.

બરડાના દુઃખાવા અનેક જાતના હોય છે અને રોગ હદ બહાર વધી જાય છે ત્યારે સુધારો કરવો બહુ અશક્ય થઇ પડે છે. પ્રથમ પાચનશક્તિ સુધારવી અને તેથી અંદરની શાન્તિ વધશે, ઉંઘ પણ સારી આવશે અને ઉંઘ આવવાથી ભૂખ પણ વધશે. મારી વિદ્યાથી આ રોગમાં છેવટની ઘડી સુધી પણ ઉપાય લઇને દરદીને સારો કરી શકાય છે. આ રોગ સાજો થતાં વાર લાગતી નથી પણ તબીબોએ કાંઈ ગોટાળો કરી નાખ્યો હોય છે તો દરદને સુધારવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. મારા આગળ બરડાના દરદવાળા જેટલા કેસ આવ્યા છે તે તમામ સુધરી ગયા છે, પણ જે લોકો આ રોગની સાથે લકવો લઇને આવ્યા છે તેવા લોકોને સુધારી શકયા નથી. મારા હાથમાં એવા ઘણા દાખલાઓ આવી ગયા છે કે જેમાં મેં ઘણી ચોકસાઇથી ઉપાયો કર્યા છતાં–તબીબોએ દવાદારૂ વિગેરેથી ચુંથી નાખેલા

કેસો એટલા બગડી ગયા હતા કે—તેઓને માત્ર આરામ આપવા સિવાય હું બીજું કાંઈ કરી શકયો નહીં. એક માણસનો દાખલો અત્રે રજુ કરું છું:–બરડાના દરદના રોગથી એક યુવાન પુરૂષના બન્ને પગ રહી ગયા. તેનાથી ન ઉઠાય કે બેસાય. બિચારાના પગ તો એવા અશક્ત થઈ પડ્યા કે તેને પૈડાંવાળી ખુરશીમાં બેસાડી ફેરવવો પડતો. તેની પાચનશક્તિ તદ્દન નાશ પામી હતી. પેસાબ પાણી પણ યંત્રો લગાડીને કરી શકે. મારી સારવારમાં આવતાં મેં તો બાથ આપવા માંડયા. ખોરાક સાદો કુદરતી આપ્યો. થોડોક સુધારો માલુમ પડયો. બીજે મહીને વધારે સુધારો થયો અને પોતાની મેળે પેસાબ કરી શકયો. નવ મહીના પછી હરવા ફરવા લાગ્યો. ૧૧ મે મહીને પોતાના પગ ઉપર ઉભો રહી શકયો. આ પ્રમાણે આ દરદી સુધાર્યો. આ રોગમાં પણ કોઈ બીજા રોગનું કારણું હોય છે અને તે એક વધાનો કચરો કોઇ સ્થળે ચોટી બેઠેલો હોય છે.

નકામો પદાર્થ બરડાની કરોડમાં ચોટી બેસે છે તો તે કેસ સુધરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઉપલો કેસ સાજો થયો તેનું કારણ એ હતું કે દરદી પોતાની તબીયત માટે બહુ કાળજીવાળો હતો જેથી તેણે ખંત, કાળજી અને હોંશથી મારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા. તેણે મારો ઉપાય વહેલો શરૂ કર્યો હોત તો તેના પગ શક્તિ વગરના થઈ જાત નહીં.

૪૭ વર્ષની ઉમરના એક ગૃહસ્થને બરડાના દુઃખાવાને લીધે ક્ષય લાગુ પડયો. તેના શરીરમાં નકામો પદાર્થ એટલો બધો વધી ગયો હતો કે તેનાથી હાલી ચાલી શકાતું નહીં. વળી તેની કેડ પણ રહી ગઈ હતી. ટચરીયું પણ થયું હતું. શરીરમાં વારંવાર શૂળ અને સણકા આવતા હતા. પાચનશક્તિ બહુ ખરાબ થઇ ગઈ હતી અને સામાન્ય તબીયત પણ લથડી ગઈ હતી. મારી સારવારના પહેલા મહીનામા તે બરાબર ઉંઘવા લાગ્યો એટલે તેની પાચનશક્તિ સુધરી. તેની જીભ વશ નહોતી તેથી તેના ખાવા પીવા ઉપર બહુ ચોકસી રાખવી પડતી હતી જેથી તેણે મારી સારવાર પડતી મૂકી એટલે તેનું દરદ એકદમ વધી ગયું અને તેની સઘળી આશા છોડી દેવામાં આવી.

લોહી જવાથી થતાં દરદો—બરડાની કરોડના દુઃખાવા સાથે આ દરદ સંબંધ ધરાવે છે. નકામા પદાર્થનો સંગ્રહ બરડામાજ થાય છે અને તે પછી પેટમાં સોજો ચડે છે. આવા દરદીઓની પાચનશક્તિ બહુ અનિયમીત થઈ જાય છે. પેટમાં ગાંઠ બાઝે તો સમજવું કે કેસ ગુંચવણવાળો છે.

૧૭ વર્ષના એક યુવાનને પાચન માટે મોટી ફરીયાદ હતી. ૧૧ મા વર્ષથી તેને લોહી જવાનું દરદ શરૂ થયું. તે ૧૫–૧૬ વર્ષનો થયો ત્યારે લોહી જવાનું જરા નરમ પડ્યું પણ પાછળથી તેને માથાનો દુઃખાવો લાગુ પડ્યો અને માથાની પાછળ મોટા ગોળા જેવા માસના લોચા બાઝયા. સૌ કહેવા લાગ્યા કે માથામાં ગાઠ થઇ છે પણ કોઇ એમ નહીં પારખી શક્યું કે શરીરમાં ગાંઠ થઇ ગયેલી તે માથા સુધી પહોચી છે. માથામાં સણકો આવે તેજ બતાવે છે કે તેમાં નકામો પદાર્થ બહુજ ભરાઇ ગયો છે. આ ભયંકર રોગથી તે દરદીનો બાપ ૩૯ મે વર્ષે ગુજરી ગયો હતો. તેના માથાની પાછળ ગાઠ થયેલી તેથી તેના મગજ ઉપર કોઈ પણ વખતે લોહી ચડી જવાનો ભય હતો અગર તેમ નહીં તો સોજો આવવાની વકી હતી. મેં આ દરદીને કસરત કરાવવા માંડી. સાદો અને હલકો ખોરાક આપવા માંડ્યો. ફ્રીકશન બાથ પણ નિયમિત વખતે આપવા માંડ્યા જેનું પરિણામ ઘણું

સારૂ આવ્યું. થેાડા દિવસમાં માથાનેા દુઃખાવેા મટી ગયેા. માથામાં ગાંઠેા થયેલી તે જ્યારે ઉભરાઈ જતાં ત્યારેજ માત્ર સ્હેજસાજ દુઃખતું; બીજે મહીને આ ગાંઠેા પણ વેરાવા લાગી અને માથામાં થયેલાં ગુમડાં ઓછાં થયાં એટલે માથાનેા ઘાટ પણ કુદરતી થયેા. ૭ મહીના પછી તમામ ગુમડાં તથા ગાંઠેા મટી ગઇ.

થેાડાં વખત પછી પાછું લેાહી જવા લાગ્યું. મેં તેને સમજાવ્યું કે જે ગુમડાં થયાં હતાં તે વેરાઇ જવાથી તેમાંનું ગંદુ લેાહી પીગળીને હવે શરીરમાં ઉતર્યું છે. તારૂં મગજનું દરદ હવે સુધર્યું છે અને હવે ખરાબ લેાહી ચામડી વાટે અને બીજી રીતે બહાર નીકળી જશે. થયું પણ એમજ અને આ પ્રમાણે લેાહી જતું અટકી ગયું. આ પ્રમાણે આ દરદી તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયેા.

વાઇ, અપસ્માર, ફેફરૂં વિગેરે.

શરીરનેા કચરેા ઉભરાય છે ત્યારે શરીરના અંદરના ભાગેા એકાએક ગરમ થાય છે-ઉકળે છે. આ દરદને ફેફરૂં કહીએ છીએ. તેનું કારણ બાપે પેાતાની યુવાનીમાં કરેલાં કુકર્મોનું છે. કેાઇ ખરાબ રેાગ થયેા હેાય તે શરીરમાંથી બહાર કાઢવાને બદલે તબીબેા અંદર ચડાવી દે છે. આ પદાર્થ માતામાં ઉતરે છે ત્યારે બાળકને જન્મથીજ ફેફરાંનું દરદ લાગુ પડે છે.

મારા પ્રયેાગેાથી મેં ફેફરાંના અનેક દરદીઓને સાજા કર્યા છે અને અનુભવ ઉપરથી મને માલૂમ પડ્યું છે કે દુંટી-નાભી-માં વધારાનેા પદાર્થ ઠરી જાય છે-બંધાઇ જાય છે-ગંઠાઇ જાય છે ત્યારે તે ગરમ થઇને ઉકળવા-ઉભરાવા-માંડે છે અને તેથી ફેફરૂં થાય છે; કેાઇ વખતે આ ઉભરાણ નીચે ઉતરી જાય છે અને કેટલીકવાર માથે પણ ચડી જાય છે. કેટલીક વખતે ગરમી વધે છે અને કેટલાક બેભાન પણ બની જાય છે.

ફેફરાંની સરખામણી જવાળામુખી પર્વતની સાથે થઇ શકે. જવાળામુખીમાં અંદરના ગ્યાસેા અને રસેા વિગેરે ઉકળી ઉકળીને પછી ફાટીને બહાર નીકળે છે. એવુંજ આપણા શરીરમાં પણ બને છે. વધારાનેા નકામેા પદાર્થ અંદર ઉકળી ઉકળીને ફેફરૂં થઇ આવે છે. ફેફરૂં આવી ગયા પછી થેાડેાક વખત મગજ શાન્ત થઇ જાય છે અને ફરીને અંદર દેાડા દેાડ જેવું થાય છેઅને વળી પાછું શરીરમા સમાધાન થઇ જાય છે. દુંટીમાં પદાર્થ જામે છે, ત્યારે ખેંચતાણ ઘણી થાય છે અને પછી એકાએક ઉભરેા આવે છે એટલે ભેજાંનું-મગજનું કામ અટકી પડે છે અને ઉકળાટ અને દબાણ શાન્ત પડે છે એટલે શુદ્ધિ આવે છે અને શરીર થાકયા પછી શાન્ત બને છે.

આજના તબીબેા એમ માને છે કે જ્ઞાનતંતુઓમાં અડચણ થાય છે, ત્યારે ફેફરૂં થાય છે પણ તેઓ તેનું ખરૂં કારણ તેા સમજી શકતાજ નથી એટલે ખરેા ઉપાય પણ ક્યાથી કરે? વળી તેઓ પેાટાસીયમ બ્રેામાઇડ વિગેરેનેા ઘણેા ઉપયેાગ કરે છે પણ તેથી તેા દરદ ઘટવાને બદલે ઉલટું વધે છે. દરદીના શરીરમા નડતર જેટલા જથ્થામા હેાય છે તેના પ્રમાણમા દરદનું જોર વધે છે. કેાઈ કેાઇના ફેફરાંના હુમલા સારવાર પછી તરતજ ઘટશે અને કેાઇ કેાઇના તેા વળી પ્રથમથીજ વારંવાર હુમલા થશે. નડતર દૂર થશે કે તરતજ આ

રેાગ સમાઇ જશે. દરદી વધારે ને વધારે નબળેા પડતેા જાય છે અને તેને ચક્કર આવવા જેવું થયા કરશે. ઈલાજ ચાલુ રાખવામા આવે તેા આવી હાલતમા પણ સુધારેા થાય છે. રેાગ સાજો થશે કે કેમ તે પારખવું હેાય તેા ચહેરેા જોઇને રેાગ પારખવાનું મારૂ સાયન્સ ઘણું ઉપયેાગી થઇ પડશે.

ટુંકામા એટલુંજ કે ફેફરાનેા દરદી સાજો થશે કે નહીં તેનેા આધાર તેના શરીરમા વધારાનેા પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમા જમા થયેા છે તેના ઉપર છે. પાચનક્રિયા નબળી પડી ગઇ હેાય છે તેા મારેા ઇલાજ ઉપયેાગી થઇ શકતેા નથી. આવા દરદીઓના સંબંધમા જ્ઞાનતંતુઓ–મગજની સાથે જે નસેા જોડાયેલી છે–એટલા બધા ખરાબ થઇ ગયા હેાવા જોઇએ કે દરદીઓ સાજા થવાને બદલે રેાગ વધારે કાતીલ પ્રાણઘાતક થતેા જાય છે. મારી પાસે એવા ઘણાક કેસેા આવી ગયા છે કે જેમને સાજા કરતા પહેલા બહુજ સાવચેતીના પગલાં લેવાં પડયા હતા. થેાડા વખતને માટે ફેફરૂ બંધ પડે તેા એમ નહીં સમજવું કે પેટમાં એકઠી થયેલી બધી નડતર નીકળી ગઇ છે. તે નીકળવાને માટે તેા બહુ લાંબેા વખત જોઇશે.

જેમ જેમ વખત વહેતેા જાય છે તેમ તેમ આ રેાગ વધુને વધુ જડ ઘાલતેા જાય છે અને દરદીના બાળકેામા પણ તે વારસામાં ઉતરે છે, માટેજ ફેફરાંના દરદનેા શરૂઆતમાજ સાવચેતીથી ઉપાય થાય તેાજ સારૂ. સેક્સની નામના જર્મન પ્રાંતમા દસ હજાર ૭૯૫ બાળકેા આ રેાગથી પીડાતા ૧૮૮૯મા મને માલૂમ પડયા હતા.

૧૯ વર્ષની એક છેાકરીને સખ્ત ફેફરૂ થયુ હતું. તેની પાચનક્રિયા બહુજ ખરાબ થઈ ગઈ હતી અને તેના રજસ્વલા થયાનેા વખત પણ ઘણેાજ અનિયમિત થઇ ગયેા હતેા. તે બાઇને અઠવાડીયામાં બે વખત તાણ આવતી હતી. તેનેા ચહેરેા જોઇનેજ મેં કહ્યુ કે તેને ફેફરાં ઉપરાંત ક્ષય પણ થયેા છે. તેનું માથું ઘણું મેાટું થઈ ગયું હતું તેથી મેં ધાર્યું કે કચરેા સ્હેલાઈથી બહાર કાઢી શકાશે. મેં તેને કહ્યું હતું કે મારા ઇલાજથી પહેલા પખવાડીયામા ફેફરાના હુમલા કદાચ વધશે પણ પછી તે ઓછાને ઓછા થશે. મેં મારા ઈલાજો સ્ટીમ બાથ સિવાય અજમાવ્યા અને તેનું ફેફરૂ સારૂ થયું. મેં કહ્યુ હતું તેવુંજ થયું. પહેલા બે અઠવાડીયાં પછી તેને ફક્ત તમ્મરજ આવતી અને જેમ જેમ પાચનક્રિયા સુધરતી ગઈ તેમ તેમ તે પણ ઓછી થતી ગઈ અને તેનું માસિક રજસ્વલાપણું પણ નિયમિત થઈ ગયુ. તેને વધારાનેા પદાર્થ જલ્દીથી નીકળી જઇ શકે એવી જગ્યાએ ચેાટયેા હતેા અને તેથીજ તે જલ્દીથી સાજી થઈ. બીજા કેસેામા વધુ વખત સુધી ઇલાજો કરવા પડયા હતા.

એગેારા ફેાબીયા નામનું ફેફરૂ માણસને થાય છે ત્યારે તે ખુલી જગ્યાએ જવાને ડરે છે કેમકે ત્યાં તેઓ પડી જાય છે. તેનુ કારણ પણ વધારાના કચરાના દબાણને લગતું છે. અંદરના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇને લીધે તેઓને ચેાખ્ખી હવાનેા ભાર અને અસર વધુ જલ્દીથી થાય છે. આથી જેમ હવા ચેાખ્ખી તેમ આવા દરદીઓને દુઃખ વધે છે. જેમ નાસુર, ક્ષય વિગેરે બીજાં દરદેા થયા પછીજ થાય છે, તેમ આ ફેફરૂં પણ બીજાં કેટલાંક દરદેા થયા પછી લાગુ પડે છે એટલે જે સાજું કરતા ઘણેા લાંબેા વખત લાગે છે. આ દરદ પણ મારા ઇલાજોથી સારૂ થાય છે.

લોહીનું સુકાવું. Chlorosis. ક્લોરોસીસ.

આજકાલ આપણે જે સામાન્ય ફરીઆદ સાભળીએ છીએ તે લોહીના સુકાવાને લગતી છે. ઉંચા વર્ગોને તો તબીબો શક્તિ આપનાર અનેક ખોરાકો વિગેરે લેવાનુ ફરમાવે છે પણ તેમ કરવાથી તો ઉલટો બગાડોજ થાય છે. તબીબો અમૂક ચીજને ઘણી શક્તિવાન-પૌષ્ટિક ગણે છે અને અમૂક ચીજને બિલકુલ નહીં. આટલું છતા તેઓ આ રોગને નાબુદ કરવામાં ફત્તેહ પામ્યા નથી. તેમના ઉપાયોથી તો ઉલટી શક્તિ ઘટે છે અને સ્ત્રી સમાગમની ઉશ્કેરણી વધે છે. આથી માતાનું લોહી વધારે સુકાઇ જાય છે અને તેના બાળકો માનસિક અને શારીરિક શક્તિમા નબળાં અવતરે છે. આ દરદમા ભૂખ ઓછી લાગે છે અને પાચનશક્તિ મંદ પડે છે.

તબીબો માસનો અર્ક કે સત્વ લેવા કહે છે. મચ્છી અને ઈંડા છુટથી ખાવા સલાહ આપે છે અને ઉપરથી પાઉડરો અને ગોળીઓ આપ્યા જાય છે. પરિણામમા લોહી સુધરવાને બદલે ઉલટું બગડે છે જેથી બીજાં તરેહવાર જાતનાં દરદો ફુટી નીકળે છે. માબાપોનું લોહી સુકાય છે ત્યારે બાળકો આ રોગ લઇનેજ અવતરે છે. એ બતાવે છે કે હાલની તબીબી વિદ્યા આપણા શરીરને સુધારી શકતી નથી. કેમીસ્ટ્રી એક સંપૂર્ણ સાયન્સ છે પણ જે અરકો માણસને હાથે બનેલા હોય છે તે પચાવવા બહુ ભારે પડે છે. જે ખોરાકો કુદરતી આકારમાં હોય, જે ખોરાક રાધ્યો નહીં હોય અને જે ખોરાકમા અરક કે મસાલા નાખ્યા નહીં હોય તેવાજ ખોરાક સૈાથી સરસ અને સ્હેલાઇથી પચી શકે છે.

જે દરદીને લોહીનો વીકાર થયો હોય તેની ચામડી સાધારણ ચામડી જેવી નથી હોતી અને તે બીની અને ગરમ રહેવાને બદલે સુકી, રાતી, પીળી અને વિચિત્ર હોય છે. તંદુરસ્ત લોહી લાલ, પાતળું અને ચળકતું હોય છે પણ જે લોહીમા કચરો હોય તે કાળાશ પડતું અને ઘાટું હોય છે અને કચરો જામ્યો હોય ત્યા લોહીની નળીઓ પહોળી થાય છે અને ઘાટા લોહી જમાવી દેવા માટે ત્યા નાની નાની કોથળીઓ જામે છે. જેમ જેમ અંદરનું ખેંચાણ વધે છે તેમ તેમ આ કોથળીઓના મોઢા પહોળા થાય છે. જેમને લોહીનો વીકાર થયો હોય તેમની ચામડી ફીક્કી થઈ જાય છે એટલુંજ નહીં પણ તેમની નસો પણ કાળી થઈ જાય છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસોની નસો ચામડીની હેઠળ ચળકતી દેખાય છે પણ તેનો રંગ બ્યુ-આસમાની-થતો નથી. લોહી વીકારવાળાઓની ચામડી સુકાયેલી-રૂક્ષ-જણાય છે અને સ્હેજસાજ લીલી અને પીળાશ પડતી જણાય છે. કેટલાક દરદીઓનો ચહેરો લાલ દેખાવા છતા શરીરમા નબળાઇ હોય છે એટલે તે તબીબો કહે છે કે તારો રોગ તો ફક્ત મગજની ભ્રમણા છે. તું તો સાજો તાજો છે.

ભરાઇ જાય છે એટલે લોહી ફરતું અટકે છે અને ચામડીની સપાટી સુધી તે પહોચતું નથી એટલે ચામડી ફીક્કી અને સૂકાયેલી-ચમડાયેલી-જણાય છે.

ફેફસા નબળાં પડી જવાનું કારણ એ કે ચોખ્ખી તંદુરસ્ત હવા મળતી નથી. તબીબો કહે છે કે ઓરડામાથી બહાર નીકળતા નહીં. નીકળશો તો શરદી થઇ જશે. આથી દરદી ઘરમા ભરાઈ રહે છે એટલે તેને ચોખ્ખી હવા મળતી નથી અને આ પ્રમાણે તે પોતાના રોગનો ભોગ થઈ પડે છે. તબીબો જાણે છે કે ફેફસા મારફતે શ્વાસોચ્છવાસમા ચોખ્ખી હવા જઇ શકે અને જે વખતે ફેફસામા ચોખ્ખી હવા જવાની ઘણી જરૂર હોય છે ત્યારે પણ તેનો લાભ તેને કેમ લેવા દેવામા આવતો નથી? તબીબ વિદ્યા કેટલી અપૂર્ણ છે તે આ ઉપરથી જણાઇ આવે છે.

એલોપથીથી દરદ નાબુદ થતું નથી પણ માત્ર દબાઈ જાય છે. તેથી પાચનશક્તિ સુધારવાને બદલે ઉલટી નબળી પડી જાય છે. મારા સાયન્સ ઓફ ફેસીયલ એક્સપ્રેસનને આધારે કોઇ પણ માણસ તેનો ઇલાજ કરી શકે છે. આવાં દરદો તો ફક્ત પાચનશક્તિ સુધારીને જ દૂર કરી શકાય છે, પણ દવા દારૂથી નહીં. એનીમીયા-શરીરમાથી લોહી ઉડી જવું તે-થયો હોય છે ત્યારે એક કે બીજા સ્વરૂપમા લોહ-લોહવાળી દવા-ખવરાવવામા આવે છે અને બીજા હાથ ઉપર ખારા, ખાટા, તિખા, મસાલેદાર ખોરાક ખાવા દેવામા આવે છે. આથી કરીને એક બાજુ હોજરી નબળી બને છે અને બીજા હાથ ઉપર તેના ઉપર બોજો લાધવામા આવે છે એટલે ભૂખ તો મરી જાય છે. ડૉક્તરોથી કંટાળી જઇને અગર તબીબોનું કાંઈ ચાલતું નથી ત્યારે દરદીઓ મારી પાસે આવે છે અને મારા ઇલાજથી ફાયદો થાય છે ત્યારે જ તેઓ મેડીકલ સાયન્સ ઉપર ભરૂસો મૂકતા અચકાય છે અને મારી રૂઢીને વખાણીને તે પ્રમાણે ચાલે છે.

હું વધારાનો કચરો કાઢી નાખું છું, એટલે ફરતું અટકી પડેલું લોહી પાછું ફરવા લાગે છે. લોહીવિકાર થાય નહીં એટલા માટે પચી શકે એટલો જ ખોરાક આપુ છુ. ગજા ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી ખરાબ પરિણામ નીપજે છે. ખુલ્લી હવામા દવા જેટલો ગુણ છે માટે હમેશા બારીઓ ખુલ્લી જ રાખવી. તબીબો કહે કે ઠંડી લાગશે કે શરદી થઇ જશે પણ મારા સાયન્સ મુજબ તો ઠંડી જેવું કશું થતું નથી. શરદી થાય તો તે નુકસાનકારક નથી. એક માણસ તંદુરસ્ત હોય તો તેનો અર્થ એટલો કે તેનામા વધારાનો કચરો નથી. તેમ હોય તો તેને શરદી બિલકુલ લાગે જ નહીં. જેને એવી નડતર થઇ હોય તેનો કચરો મારા ઇલાજથી સ્હેલાઈથી બહાર નીકળે છે. ખુલ્લી હવાથી તો માણસનું શરીર તંદુરસ્ત અને તાજુ બને છે અને શરીરમા જે કાંઇ કચરો હશે તે ખુલ્લી હવાથી બહાર નીકળી જશે. ઠંડુ પાણી અને ચોખ્ખી હવા તો તંદુરસ્તી વધારનારાં છે. ઋતુમા ફેરફાર થયો હોય તો તેથી જે ફેરફાર થાય તે તો ઉલટી સારી ગણવી કેમકે શરીરમા જે કચરો હોય તે બહાર નીકળી જાય છે.

૧૯ વર્ષની એક છોકરીને લોહીવીકાર થયો હતો. ૧૫ વર્ષની ઉમરે એલોપથીના ઉપાયો કરવામા આવ્યા હતા. એક તરફથી ગોળીઓ અને દવાઓ આપવામા આવે અને બીજી તરફથી ભાત ભાતના મિષ્ટાનો જમાડવામા આવે. પરિણામે આ છોકરીની નબળાઈ વધી ગઈ, પાચનશક્તિ હાલહવાલ થઇ ગઇ અને છેવટે મારો આશ્રય લેવો પડયો. તેને થયેલો

બંધકોશ–કબજીયત–એ વધી ગયેલ જોયો વળી તેની માસિક આદતી–ઋતુસ્વલાપણું–અનિયમિત થઈ ગયુ હતું. તે બાનુ આપઘાત કરવાને પણ તૈયાર થઈ હતી. મે તેનો ખોરાક બદલ્યો અને અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક આપવા માડયો માસ વિગેરે તદ્દન બધ કર્યું. પીવામા માત્ર ચોખ્ખું પાણીજ આપતો. તેને ખુલ્લી હવામા જ સુવાડી, દિવસમા ત્રણ ફ્રીક્શન બાથ આપવામા આવતા અને અઠવાડીયામા બે સ્ટીમ બાથ તે લેતી થોડા વખતમા જ તે સાજી થવાના ચિન્હો જણાવા લાગ્યા. ચાર મહીનામા તેની પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ અને ઋતુસ્વલાપણું પણ નિયમિત થયુ , છ મહીનામા તો તે પુરતી યુવાન જણાવા લાગી.

આંખ અને કાનનાં દરદો.

આખ અને કાન એ બન્ને શરીરના ભાગ અવયવો છે જ્યારે તેમને રોગ થાય છે ત્યારે એમ કહેવામા આવે છે કે તેની સાથે જોડાયેલી નસોમા કાંઈ રોગ થયો છે; પણ મારી શોધ મુજબ તેનુ કારણ શરીરના અંદરના રોગનુ જ છે. કોઈ વેળાએ કરમાળ કે ગોવર જેવા દરદો દવાથી મટી જાય છે ત્યારે આખ કાનના દરદ થઈ આવે છે શરીરમા વધારાનો પદાર્થ એકઠો થાય છે ત્યારે આખ અને કાનમા દુઃખાવો થઈ આવે છે. આવો રોગ હોય છે ત્યારે પણ શરીરને નાદુરસ્ત–બિન તંદુરસ્ત–માનવુ. શરીરના આખ અને કાન જેવા ભાગોમા જો દરદ થયુ તો તે માણસને બિન તંદુરસ્ત–રોગી–માનવુ કારણ કે શરીરમા પદાર્થ એકઠો થયા વગર એવા દરદ થાય જ નહી.

પહેલા કાનની વાત લઇએ. વધારાનો પદાર્થ છેક કાન સુધી આવી પહોચે છે ત્યારે કાનનો પડદો ફાટી જાય છે અને પોતાનુ કામ કરતો અટકી પડે છે. પરિણામે અંદરના ભાગમાથી લોહી નીકળે છે. નીચેની દબાણ સખ્ત હોય છે તો દુઃખાવો થાય છે હવાથી અવાજો કાનમા ઘુમ્યા કરે છે. વધારાનો પદાર્થ ધીમે ધીમે કાનના વચના ભાગમા એકઠો થાય છે અને અંદરનો પદાર્થ ગરમ થઇને પરૂરૂપે બહાર નીકળે છે. તેને સાજુ કરવામા ના આવે તો સાભળવાની શક્તિ નાબુદ થાય છે અને આ બધુ દવાદારૂના ઉપચારોથી ઉલટું વધી જાય છે.

હુ કહીશ કે કાનમા પરૂ થવુ કે માથામા શરદી થવી વિગેરેનું કારણ એક જ છે અને તે એ કે બહારનો પદાર્થ શરીરમા છુપી રીતે વધી જાય છે અને તે ગરમ થઇને ચીકાશ પકડે છે એટલે ગુમડા થાય છે અને તેમાથી પરૂ રસી વિગેરે વહેવા માડે છે શરીરમા જ્યા હવા લાગી શકતી નથી ત્યા સુજેલા ભાગો વધુ સારી રીતે માલમ પડે છે. આ બધુ અંદર બન્યા કરે છે, અને તે બધુ ધ્યાનમા લેવું ઘણું અગત્યનુ છે. શરીરમા તાકાદ હોય છે ત્યા સુધી તો બધુ ટગુમગુ ચાલ્યા કરે છે પણ તે તાકાદ કમિ થઇ કે ઇલાજ થતો નથી આવી જ રીતે આખોના દરદમા થાય છે. આખમા ફુલુ પડે છે, દૂરનું દેખાતું નથી આ નબળાઈ વધારાના પદાર્થની છે. આને કાળા મોતીઓ અગર એમોરોસીસ amaurosis કહે છે.

ભુરો મોતીઓ—આખમા બહારની કીકી ઉપર જાડું પડ બાઝે છે તે બતાવે છે કે વધારાનો કચરો આખ આગળ એકઠો થયો છે. આ દરદ બહુ ધીમે ધીમે થાય છે અને

મેાટે ભાગે તે વૃદ્ધાવસ્થામા માલૂમ પડે છે. તેનું કારણ પણ વધારાનો પદાર્થ ઘણો એકઠો થવાને લગતું છે.

લીલો મોતીઓ—આખમા પદાર્થ વધી જવાથી આખનો ડોળો ખેંચાય છે. તબીબો એવા ઇલાજો કરે છે કે જે તતુઓથી ડોળો બંધાયેલો હોય છે તેને કાપી નાખે છે પણ તેમ કરવાથી તો આખ દબાઈ જાય છે અને મૂળ દરદ સાજું થતું નથી. આખ ઉપર કદિ પણ વાઢકાપ કરવો નહીં. વાઢકાપથી બહારના ચિન્હો બંધ પડે છે પણ અંદરનો બગાડ તો મટતો જ નથી. શરીરનો વધારાનો કચરો પોતાની જગ્યા અગર હાલત બદલે છે જ્યારે જુતું કે કોઇ નવું દરદ પાછુ દેખાય છે.

આંખનો ઇજીપશીયન રોગ—આ રોગ બાળકોમા સાધારણ હોય છે અને ઘણું કરીને વારસામા ઉતરે છે. તેનો ઇલાજ બહુ જ ધિમેથી થવો જોઇએ. મારી રૂઢી પ્રમાણે આ રોગ સાજો થાય છે જેનો એક દાખલો હું અત્રે રજુ કરૂ છુ.

આઠ વર્ષનો એક છોકરો હતો. તેની ચાર વર્ષની ઉમરે આ રોગ થયેલો. તેને હોસ્પીટલમા રાખવામા આવેલો જ્યા તેના ઉપર ઓપરેશનો કર્યા અને જૂદા જૂદા ઉપાયો અજમાવ્યા, પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. તબીબો કહે તેને મગજમા દરદ થયું છે. તેની મા તેને મારા પાસે લઈ આવી ત્યારે મેં કહ્યુ કે આખનો ડોળો સૂજ્યો છે અને વધારાનો કચરો પીડમા ભરાયો છે. મેં તેને સાદો ખોરાક આપવા માડયો અને દિવસમા ત્રણ વખત બાથ આપવામા આવ્યા તે છોકરો સાત દિવસમા આખો ઉઘાડવા લાગ્યો. તેને ઝાડા થવા લાગ્યા અને બીજે અઠવાડીએ અજવાળું જોવા લાગ્યો. તેવામા તાવ આવવા માડયો તે એમ બતાવે છે કે અંદરની ગરમી બહાર નીકળવા માડી છે અને જ્યારે તે નીકળી ગઇ ત્યારે આખનું દરદ સાજુ થયું.

બેવડું દેખાવું—આખની કીકી અને પીળા ટપકા વચ્ચે પદાર્થ ભરાય છે ત્યારે આ રોગ ભરાય છે મારા ઇલાજથી આ રોગ સારો થાય છે એટલુ જ નહીં પણ કેટલીક વેળા બરોબર દેખાવું અને કેટલીક વેળા એક જ દેખાવું એવું દરદ પણ નાબુદ થઈ જાય છે.

બાડાપણું—આંખના ફરતા ગોખલામા કાંઇ કચરો ભરાય છે ત્યારે તે પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકતી નથી, તેથી આખનું ખેંચાણ વધે છે. ગોખલો સંકોચાય છે અને પોતાની કુદરતી જગ્યા છોડી દે છે. તબીબો આ ગોખલો કાઢી નાખે છે પણ તેથી કાંઇ દરદ સાજુ થતુ નથી. કુદરતી ઉપાયોથી વધારાનો કચરો કાઢી નાખવામાં આવે તોજ આ દરદ સાજુ થાય છે.

જે તંતુઓ વડે દેખાય છે તેનું જોડાણ સાથે ગુંથેલું છે તેથી ડાબો તંતુ જમણી બાજુએ જાય છે અને જમણો તંતુ ડાબી બાજુએ જાય છે. ડાબાનો પદાર્થ વધી જાય છે ત્યારે જમણી આખ ખોટી થાય છે અને જમણાનો પદાર્થ વધી જાય છે ત્યારે ડાબી આખ ખોટી થાય છે. આખના દરેક દરદ માટે એકજ કારણ છે અને તે વધારાનો કચરો છે. આ કચરાની જેવી જગ્યા તેવું દરદ અને માણસ જાતમા કચરો વધે છે. તેમ તેમ આંખના તરેહવાર દરદો થાય છે અને જે સ્વરૂપમા તે બહાર આવે છે તે પ્રમાણે તેના જૂદા જૂદા નામો આપવામા આવે છે અને તેના જૂદા જૂદા ઉપાયો કરવામાં આવે છે.

બંધકોશ-કબજીયત-મેં વધી ગયેલ જોયો. વળી તેની માસિક માંદગી-રજસ્વલાપણું-
મંભિત થઈ ગયું હતું. તે બાઇ આપઘાત કરવાને પણ તૈયાર થઈ હતી. મેં તેનો
બદલ્યો અને અન્ન ફળ શાકનો ખોરાક આપવા માંડ્યો. માસ વિગેરે તદ્દન બંધ કર્યું.
માત્ર ચોખ્ખું પાણીજ આપતો. તેને ખુલ્લી હવામાં જ સુવાડી, દિવસમા ત્રણ ફ્રીકશન
આપવામાં આવતા અને અઠવાડીયામાં બે સ્ટીમ બાથ તે લેતી. થોડા વખતમા જ તે
થવાના ચિન્હો જણાવા લાગ્યાં. ચાર મહીનામાં તેની પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ અને રજસ્વ
પણ નિયમિત થયું. ૭ મહીનામાં તો તે પુરતી સુવાન જણાવા લાગી.

આંખ અને કાનનાં દરદો.

આંખ અને કાન એ બન્ને શરીરના મૂળ અવયવો છે. જ્યારે તેમને રોગ
ત્યારે એમ કહેવામા આવે છે કે તેની સાંથે જોડાયેલી નસોમા કાંઈ રોગ થયો
મારી શોધ મુજબ તેનું કારણ શરીરના અંદરના રોગનું જ છે. કોઈ વેળાએ
ગોવરૂ જેવાં દરદો દવાથી મટી જાય છે ત્યારે આંખ કાનના દરદો થઈ આવે છે
વધારાનો પદાર્થ એકઠો થાય છે ત્યારે આખ અને કાનમાં દુઃખાવો થઈ આવે
રોગ હોય છે ત્યારે પણ શરીરને નાદુરસ્ત-બિન તંદુરસ્ત-માનવું. શરીરના આંખ
જેવા ભાગોમાં જો દરદ થયું તો તે માણસને બિન તંદુરસ્ત-રોગી-માનવું. કારણ
પદાર્થ એકઠો થયા વગર એવાં દરદો થાય જ નહીં.

પહેલાં કાનની વાત લઇએ. વધારાનો પદાર્થ છેક કાન સુધી આવી પહોંચે
કાનનો પડદો ફાટી જાય છે અને પોતાનું કામ કરતો અટકી પડે છે. પરિણામે
ભાગમાંથી લોહી નીકળે છે. નીચેથી દબાણ સખ્ત હોય છે તો દુઃખાવો થાય છે. હવાથી
કાનમાં ઘુમ્યા કરે છે. વધારાનો પદાર્થ ધીમે ધીમે કાનના વચલા ભાગમાં એકઠો થા
અને અંદરનો પદાર્થ ગરમ થઇને પરૂરૂપે બહાર નીકળે છે. તેને સાજું કરવામાં ના
તો સાંભળવાની શક્તિ નાબુદ થાય છે અને આ બધું દવાદારૂના ઉપચારોથી
વધી જાય છે.

હું કહીશ કે કાનમાં પરૂ થવું કે માથામાં શરદી થવી વિગેરેનું કારણ એક જ છે
તે એ કે બહારનો પદાર્થ શરીરમાં છુપી રીતે વધી જાય છે અને તે ગરમ થઇને ચીક
પકડે છે એટલે ગુમડાં થાય છે અને તેમાંથી પરૂ રસી વિગેરે વહેવા માંડે છે. શરી
જ્યાં હવા લાગી શકતી નથી ત્યાં સુજેલા ભાગો વધુ સારી રીતે માલમ પડે છે. આ
બન્યા કરે છે, અને તે બધું ધ્યાનમાં લેવું ઘણું અગત્યનું છે. શરીરમાં તાકાદ હોય
સુધી તો બધું ટગુમગુ ચાલ્યા કરે છે પણ તે તાકાદ કમિ થઇ કે ઇલાજ થતો નથી. આ
રીતે આંખોના દરદમાં થાય છે. આંખમાં ફુલું પડે છે, દૂરનું દેખાતું નથી. આ નબ
વધારાના પદાર્થની છે. આને કાળા મોતીઓ અગર એમેરોસીસ amaurosis કહે છે.

ભુરો મોતીઓ—આંખમાં બહારની કીકી ઉપર જાડું પડ બાઝે છે તે બતાવે
કે વધારાનો કચરો આંખ આગળ એકઠો થયો છે. આ દરદ ખડુ ધીમે ધીમે થાય છે આ

ગોવરૂં થયેલું. તબીબોએ તેને દવાઓ આપી આપીને શરીરમાંનો કચરો બહાર કાઢવાને બદલે અંદર હડાડી મૂક્યો, તેથી મંદિવા થયો; નબળાઇ વધી અને કચરો માથે ચડ્યો ત્યારે કાન બહેરો થઈ ગયો. મેં તેને ફ્રીકશન હીપ અને સીટસ બાથ આપવા માંડયા. કેટલીક વખતે સ્ટીમ બાથ પણ આપતો. બહુ ટુંકી મુદતમા તે સાજો થયો. તેના વાળ જે ભુરા થયા હતા તે પાછા કાળા થયા. તેના ખોરાકમા ઘટાડો થયાથી તે લગાર પાતળો થઇ ગયો પણ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરી. તે આદમી પાછળથી જણાવે છે કે ઋતુમાં ફેરફાર થતી વખતે મને ખાસી અને સળેખમ થતાં હતાં તે પણ તમારા ઉપાયોથી જતાં રહ્યા. તે પાતળો થઇ ગયા છતાં શક્તિમા વધી ગયો હતો. દવાદારૂ વિનાના આ મારા ઉપાયો કેવા ફાયદા કરે છે તેનો આ પુરાવો.

દાંતનાં દરદો, માથામાં સણકો, ગળાનાં દરદો વિગેરે.

દાંતનાં દરદો—દાંત પહોળા થઈ જાય છે અગર તેમા દુઃખાવો થાય છે ત્યારે એમાં વધારાનો કચરો ભરાણો છે એમ માનવું. એ કચરો માથામા જતો અટકે છે અને દાતમાં ભરાય છે એટલે તેનું દબાણુ થાય છે. દબાણુ એટલું બધું થાય છે કે તે કશાથી પણ અટકાવી શકતું નથી. પરિણામે દાત સડે છે અને દુઃખાવો થતી વખતે શરીરમાં તાવ પણ ભરાય છે. દાંત કાઢી નંખાવવામાં આવે તો દરદ ઓછું થવાને બદલે વધે છે અને શરીરને ઇજા પહોચે છે. મારા ઇલાજ કરતી વખતે દાતમાં દુઃખાવો થાય છે કારણ કે વધારાનો કચરો પાછો ફરતી વખતે દાંતને માર્ગે પસાર થાય છે. દાતને કાઢી નાખો તો તે બહુ ખરાબ ઉપાય છે. હું તો ફ્રીકશન બાથ આપું છું અને માથાને માટે વરાળના બાથ આપું છું. ખુલ્લી હવા અજવાળામા રહેવા ફરવાથી પણ રોગ મટે છે અને વધારાનો કચરો વેરાઈ જાય છે.

દાતને સાફ કરવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે તેના ઉપર પીળા કચરાના પડ બાઝે છે જે ધીમે ધીમે કઠણ થઈ જાય છે. જેઓ દરદી હોય છે તેમને જ આમ બને છે. તંદુરસ્ત માણસોના દાંત જાનવરોના દાંત જેવા સાફ રહે છે. દાત ઉપર લીલ બાઝે અથવા પીળો કચરો થાય તે પેટમા કચરો થવાથી જ થાય છે. પેટમાંનો કચરો કાઢી નાખ્યો હોય છે તો દાંત તદ્દન સાફ રહે છે. કોહી ગયેલા દાંત સાજા થતા નથી; માટે દાતને જેટલા બચાવી શકાય એટલા બચાવજો. દાત ઢીલા થઈ ગયા હોય તો મજબુત કરાવવા અગર તો નવા મૂકાવવા-બંધાવવા. દાંત એ શરીરમાંથી નીકળતા હાડકા છે અને મારાં સાયન્સ પ્રમાણે શરીરમાં જે કચરો ઉકળે છે ત્યારે તેની પહેલી અસર આ નીકળી આવેલાં હાડકાંઓ ઉપર વહેલી થાય છે. કચરાથી શરીર ઉપર અસર થાય છે તેમ દાંત ઉપર પણ થાય છે દાંત ઉપર માંસનું પડ હોત તો તેના ઉપર વારંવાર રોગ થાત.

માથાંની શરદી—શરીરના અમુક માર્ગે હવા અંદર જાય છે ત્યારે અમુક ભાગે સુજે છે અને તે સુજે છે ત્યારે સણકા મારે છે. જે માણસના શરીરમાં કચરો હોય છે તેને જ શરદી થાય છે. શરીરની અંદર બગાડ થયો હોય તોજ માથાંની શરદી લાગુ પડે છે. જેમના ફેફસા નકામા પદાર્થથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે કચરો સાથે ચડીને શરદી થાય છે જે એક રીતે તે કચરાને બહાર નીકળવાનો રસ્તો છે. મતલબ કે શરદી રૂપે કચરો બહાર નીકળી જાય છે. માથાંની શરદીનો રોગ સાજો કરવા સારૂ શરીરની અંદરનાં આંતરડા સાફ કરવાં. મારો ઇલાજ આ રોગ પણ સારો કરે છે.

ગેાનરૂ થયેલુ. તમીબોએ તેને દવાઓ આપી આપીને શરીરમાનો કચરો બહાર કાઢવાને બદલે અંદર હડાડી મૂક્યો, તેથી મંધિના થયેા; નબળાઇ વધી અને કચરો માથે ચડયો ત્યારે કાન બહેરો થઈ ગયેા. મેં તેને ફ્રીકશન હીપ અને મીટસ બાથ આપના માડયા. કેટલીક વખતે સ્ટીમ બાથ પણ આપતો. બહુ ટુકી મુદતમા તે સાજો થયો. તેના વાળ જે ધુરા થયા હતા તે પાછા કાળા થયા. તેના ખેારાકમા ઘટાડો થવાથી તે લગાર પાતળો થઇ ગયો પણ સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધરી. તે આદમી પાછળથી જણાવે છે કે ઋતુમા ફેરફાર થતી વખતે મને ખાસી અને સળેખમ થતા હતાં તે પણ તમારા ઉપાયેાથી જતા રહ્યા. તે પાતળો થઇ ગયા છતા શક્તિમા વધી ગયો હતો. દવાદારૂ વિનાના આ માગ ઉપાયેા કેવા ફાયદા કરે છે તેનો આ પુરાવો

દાંતનાં દરદો, માથામાં સણકો, ગળાનાં દરદો વિગેરે.

દાંતનાં દરદો—દાત પહોળા થઈ જાય છે અગર તેમા દુઃખાવો થાય છે ત્યારે એમા વધારાનો કચરો ભરાણેા છે એમ માનવું. એ કચરો માથામા જતો અટકે છે અને દાતમા ભરાય છે એટલે તેનું દમાણુ થાય છે. દમાણુ એટલુ બધું થાય છે કે તે કશાથી પણ અટકાવી શકતું નથી. પરિણામે દાત સડે છે અને દુઃખાવો થતી વખતે શરીરમા તાવ પણ ભરાય છે. દાત કાઢી નખાવવામાં આવે તો દરદ ઓછું થવાને બદલે વધે છે અને શરીરને ઇજા પહોચે છે. મારા ઇલાજ કરતી વખતે દાતમા દુખાવો થાય છે કારણ કે વધારાનો કચરો પાછો ફરતી વખતે દાતને માર્ગે પસાર થાય છે. દાતને કાઢી નાખો તો તે બહુ ખરાબ ઉપાય છે. હું તો ફ્રીકશન બાથ આપુ છું અને માથાને માટે વરાળના બાથ આપુ છું. ખુલ્લી હવા અજવાળામા રહેવા ફરવાથી પણ રેાગ મટે છે અને વધારાનો કચરો વેરાઈ જાય છે.

દાતને સાફ કરવાની ઘણી જરૂર છે, કારણ કે તેના ઉપર પીળા કચરાના પડ બાઝે છે જે ધીમે ધીમે કઠણ થઈ જાય છે. જેઓ દરદી હેાય છે તેમને જ આમ બને છે. તંદુરસ્ત માણસોના દાત જાનવરોના દાત જેવા સાફ રહે છે. દાત ઉપર લીલ બાઝે અથવા પીળો કચરો થાય તે પેટમા કચરો થવાથી જ થાય છે. પેટમાનો કચરો કાઢી નાખ્યો હોય છે તો દાત તદ્દન સાફ રહે છે કોહી ગયેલા દાત સાજા થતા નથી, માટે દાતને જેટલા બચાવી શકાય એટલા બચાવજો. દાત ઢીલા થઈ ગયા હોય તો મજબુત કરાવવા અગર તો નવા મૂકાવવા-બધાવવા દાત એ શરીરમાથી નીકળતા હાડકા છે અને મારા સાયન્સ પ્રમાણે શરીરમા જે કચરો ઉકળે છે ત્યારે તેની પહેલી અસર આ નીકળી આવેલા હાડકાઓ ઉપર વહેલી થાય છે. કચરાથી શરીર ઉપર અસર થાય છે તેમ દાત ઉપર પણ થાય છે. દાત ઉપર 'માસનું' પડ હોત તો તેના ઉપર વારવાર રેાગ થાત

માથાંની શરદી—શરીરના અમુક માર્ગે હવા અંદર જાય છે ત્યારે અમુક ભાગેા સુજે છે અને તે સુજે છે ત્યારે સણુકા મારે છે. જે માણસના શરીરમા કચરો હેાય છે તેને જ શરદી થાય છે. શરીરની અંદર બગાડ થયો હોય તેાજ માથાની શરદી લાગુ પડે છે. જેમના ફેફસા નકામા પદાર્થથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે કચરો સાથે ચડીને શરદી થાય છે જે એક રીતે તે કચરાને બહાર નીકળવાનો રસ્તો છે. મનક્ષમ કે શરદી રૂપે કચરો બહાર નીકળી જાય છે. માથાની શરદીનો રેાગ સાજો કરવા સારૂ શરીરની અંદરના આતરડા સાફ કરવા. મારો ઇલાજ આ રેાગ પણ સારો કરે છે.

ઈનફ્લ્યુએન્ઝા—૧૮૯૦માં ઇનફ્લ્યુએન્ઝા ફાટી નીકળ્યો હતો તે વખતે મેં ફ્રીકશન હીપ અને સીટસ બાથ વડે ઘણા ઇલાજો કર્યાં હતા. સાથે સાથે હલકા અને ચોખા ખોરાકનો બંદોબસ્ત પણ કર્યો હતો. આ રોગ પણ પેટમાં કચરો થવાથી થાય છે. ઠંડા બાથ વડે પેટમાંથી કચરો બહાર કાઢવામા આવે છે. ઇનફ્લ્યુએન્ઝા સાથે તાવ આવે છે. તેનું કારણ પણ બહારનો કચરો છે. મારા ઠંડા બાથથી એકદમ ફાયદો થાય છે.

ગળાંના દરદો—છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષમાં મારા હાથમાં ગળાંના રોગના સંખ્યાબંધ દરદીઓ આવ્યા હતા. આ દરદ એક વખતે થયું તો વારંવાર ઉભરાઈ આવે છે. આ રોગનું કારણ એ છે કે શ્વાસનળીની આજુબાજુનો પ્રદેશ બગડે છે. દાક્તરો દવાઓ આપ્યા કરે છે પણ કાંઈ વળતું નથી. તેનું કારણ એ કે તેઓ નકામો અને વધારાનો પદાર્થ ખસેડી શકતા નથી. ઘણીકવાર આ રોગ વારસામાં ઉતરે છે. નકામો પદાર્થ ઉંચે ચડે છે ત્યારે તે માથું અને ધડ એ બે વચ્ચેથી પસાર થાય છે. પરિણામે ગળામાં દરદ થાય છે. ત્યાં આગળ જે પ્રકારની નડતર બાઝે છે તેને અનુસરીને દરદ થાય છે.

મારાં સાયન્સ પ્રમાણે ગળાંની તપાસ કરવાથી આ દરદ ઓળખાઈ આવે છે. આ દરદનો ઉપાય કચરો જેટલા પ્રમાણમા એકઠો થયો હોય તેને અનુસરીને કરવામાં આવે વારસામાં ઉતરેલાં દરદનો ઉપાય ઘણો લાંબો વખત કરવો પડે છે.

પહાડી ખાંસી—કેટલાક પહાડ અને ડુંગરોવાળા પ્રદેશમાં એક જાતની ખાંસી છે, તેને 'પહાડી ખાંસી' કહેવામાં આવે છે. કારણ એ છે કે પહાડી લોકોને ભારે વ ઉચકીને ઉંચે ચઢવું પડે છે. પહાડના પાણીથી પણ ઘણીવાર આ દરદ થાય છે. આ ણીમા અમુક જથ્થામાં ધાતુઓ કે ખનીજ પદાર્થો મળેલાં હોય છે અને તે શરીર સુખાકારીમાં ખલેલ પહોંચાડે છે. પાણીને રાખી મૂકવાથી કચરો તળીએ જઇ બેસે છે શરીરનો કેટલોક પદાર્થ નીચે ઉતરે છે અને પછી તેમાંથી ખાંસી વિગેરે થાય છે. જેમ શરીરમાથી કુદરતી રીતે કચરો બહાર નીકળી જાય છે તેમને આ રોગ થતો નથી જેમની પાચનશક્તિ બગડેલી હોય છે તેમને દરદો થાય છે. ગરદન ઉપર કચરો ચડે છે ત્યાં માસની પેશીઓ ઠરી જાય છે અને એ પ્રસંગે દમ કે શ્વાસ ચડયો તો બહુ મ હકીકત બને છે અને કેટલીક વખત રગજ ઉપર પણ અસર થાય છે. સોજો બહાર ની છે તો બહુ દુઃખ થતું નથી પણ અંદરનો સોજો હોય છે તે બહુ ધાસ્તિ રહે છે.

બરફવાળું પાણી દરદીને કે માણસને સુખ આપે છે એમ કદિ પણ સમજવું નહ બરફ અગર બરફનાં પાણીથી પાચનક્રિયા બગડે છે. સૂર્યના તાપમાં રહેલું પાણી જ પી માટે સૌથી સારૂં છે. દાખલા તરીકે ઝાડના છોડવા સૂર્યના તડકામા જ વધારે ઉછરે અને ખીલે છે. જે માણસનો ખોરાક નિયમિત અને સાદો હોય તેમને બહુ તરસ લાગ નથી. ગરમીની મોસમમા ફળફળાદી ખાસ કરીને ખાવાં જોઇએ.

એક સ્ત્રીને ઘણા વર્ષનું પેટનું દરદ હતું અને તેને લીધે તેને પહાડી ખાંસી થઇ અ શ્વાસ પણ રૂંધાવા લાગ્યો. મેં ફ્રીકશન સીટસ-બાથ આપવા માંડયા એટલે શ્વાસ રૂંધાત ઓછો થયો. અઠવાડીયાં પછી આરામ જણાયો અને સોજો પણ ઓછો થઇ ગયો. બીજે અઠવાડીએ દરદ સમૂળગું બંધ થઇ ગયું.

માથાંનો દુઃખાવો, મગજનો ક્ષય, સોજો વિગેરે.

લોકો અને દાક્તરો મોટી ભૂલ એ કરે છે કે જે જગ્યાએ દુઃખ દરદ થાય છે ત્યાંજ તેનુ કારણ શોધી કાઢવા મથે છે અને ખાસ કરીને માથાના દરદની બાબતમા આ ભૂલ વધારે થાય છે. રોગનું મૂળ તો પેટમા હોય છે અને મૂખ્ય કારણ તો નાભી–કુટી–આગળ એકઠા થયેલા પદાર્થને આધિન છે. મગજ ઉપર ચડતો સોજો પેટમાથી જ આવે છે એટલે કે શરીરમાનો વધારાનો પદાર્થ માથા તરફ જાય છે એથી મગજમા સોજો ચડે છે. આ પદાર્થ ઘણું કરીને પાછળના ભાગમા હોય છે અને તે મગજના ભાગમા જણાઇ આવે છે. દરદી પ્રથમ બહુ ખાખા કરે છે, પછી તેને કમજોયાન થાય છે અને છેવટે શરીરમા લોહીની ગાંઠો બાઝે છે, હરસ–મસા–થાય છે, લોહી વીકાર થાય છે. દવાથી આ બધુ કદાચ દબાઈ જશે પણ પછી માથામા સોજો ચડશે મતલબ કે પેટનો સોજો માથે ચડે છે. બધા કેસમા આ પ્રમાણે કાઇ બનતું નથી. કેટલાકને બહુ ગરમી નથી હોતી અને ગરદન ઉપર કચરા બાઝે છે આ કચરો કટલાકને હાથમા અટકે છે. કોઇને છાતીએ અટકે છે, કોઈના કચરાનો અને લોહીવિકારનો ગ્યામ બની જાય છે એટલે તે શરીરના એક ભાગમાથી બીજા ભાગમા દોડે છે પણ કુદરતી કાયદો એવો છે કે શરીરના છેડાઓમા તે પદાર્થ ગયા વગર રહેતો નથી અને આ કચરો માથે ચડી જાય છે ત્યારે મગજ ખવાના માડે છે મતલબ કે મગજનો ક્ષય લાગુ પડે છે પડેના જે લોહીવીકાર કે ગાંઠો નાભી પ્રદેશ અગર કમર તરફ જામતો તે હવે મગજમા ક્ષયના સ્વરૂપમા એકઠો થાય છે.

મારા બાથ વડે મગજ ઉપરનો સોજો પાછો હઠાવવામા આવે છે તો માથાનો ક્ષય દૂર થાય છે. મગજમાથી ખસેલો આ સોજો પાછો પેટમા જશે અને ત્યાથી તે કચરો નાબુદ થાય ત્યારે જ માથાનો સોજો કમિ થયેલો ગણી શકાય. બધા દરદીઓને માથે સોજો ચડે છે એવું કાઈ નથી. કેટલાકને પેટમા અગર શરીરના બીજા ભાગોમા ગાંઠો પાકે છે છતા તેમનુ માથું દુઃખતું નથી. નકામો જથ્થો શરીરના આગલા ભાગમા હશે તો માથા સુધી સોજો ચડતો નથી. કેટલાકને આ વિકાર ફેફસા કે ગરદન આગળ થાય છે. આ દરદ તથા વિકાર સુધરી જાકે છે. શરીરના પાછળા ભાગમા નકાર થાય છે ત્યારે તેને સાજું કરવા મુશ્કલ છે. તેના માર્ગમા કશો અટકાવ નની થતો તો સોજો માથા સુધી પહોચે છે અને આ પદાર્થ રસ્તામા અટકાઈ જાય છે તો સખ્ત તાવ ચડે છે. તે વખતે તબીબો જણાવે છે કે આ દરદ તો ભેજાના સોજાનુ જ છે. બીજુ કાઈ નથી. હું કહીશ કે ભેજાના રોગનું મૂળ પણ પેટમાથી જ શરૂ થાય છે અને વળી માથાનો દુઃખાવો પણ તેજ કારણને લીધે થાય છે. તફાવત એટલો જ કે માથું દુખે છે ત્યારે પેટનો કચરો બહુ નુકશાનકારક નથી પણ તે વખતે માત્ર પાચનશક્તિની જ ફરીયાદ હોય છે.

મારા ઇલાજની ફતેહનો આધાર ખાસ કરીને માથાનો દુઃખાવો એટલે પેટનો સોજો ઉતારવા ઉપર છે. માથામા સોજો છે કે નહી તે હું દુઃખાવાના સ્વરૂપ ઉપરથી પારખી શકું છુ. બધાનુ કારણ પેટનો સોજો છે. માગ બાથ લેવાથી અને કુદરતી ખોરાક ખાવાથી જે અસર થાય છે તે પેટમા અને ડુંટી ઉપર જ થાય છે. આ બાથથી દરેક દરદ સારુ થઈ શકે છે. એક્ષો ફ્રીસ્રાન–બાથ લાંબો વખત ચાલુ રાખવામા આવે તો માથાનો દુઃખાવો

નરમ પડે છે. આ ઇલાજને માટે ઘણી સ્ત્રીઓ તો મારી મશ્કરી પણ કરતી હતી પણ તેમની મેં ખાત્રી કરી આપી છે. લાંબા વખતનો દુઃખાવો સાજો થતો નથી કારણ કે કચરો પાછળ હઠતી વખતે બીજા અનેક દરદો સાથે લેતો આવે છે. કેટલીક વખતે બાથથી માથું વધારે દુઃખે છે કારણ કે કચરો પાછળ હઠતી વખતે માથાંના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર અસર કરે છે.

એક માણસને બેજાંનો સોજો ઘણા વર્ષથી લાગુ પડયો હતો. તેણે ઘણા ઘણા ઉપાયો કર્યા હતા, પણ તેની હાલત સુધરવાને બદલે ઉલટી બગડવા લાગી હતી. પ્રથમ તો તેને માથાનો દુઃખાવો જ થતો હતો અને તે દવાઓ વડે બંધ કરાવ્યો ત્યારે તેને મગજનો સોજો લાગુ પડયો. તબીબોથી કંટાળીને તે મારા પાસે આવ્યો. મેં તેને દરરોજ બાથ આપીને અને ખોરાકમાં ફેરફાર કરીને તેની પાચનશક્તિ સુધારી આપી એટલે ગાંઠ પીગળી ગઈ અને તે સાજો થયો.

ટાઇફસ, મરડો, કોલેરા, ઝાડા વિગેરે.

ટાઇફસ તાવ—આ જાતનો તાવ સૌથી સરસ તંદુરસ્તી ભોગવનાર માણસને પણ લાગુ પડે છે અને ખાસ કરીને યુવાન ઉમરે વધારે થાય છે. આ જાતનો તાવ ઘણો સખત હોય છે અને તેને સાજો કરવા માટે જે ઉપાયો લેવા પડે છે તે પણ બહુજ આકરા હોય છે. આ રોગથી ઘણા માણસો મરણ પામે છે પણ મારી નવી રૂઢીથી આ રોગમાં જે ભય રહેલો છે તેનો નાશ થાય છે. શરીરમા વધારાનો કચરો એટલો બધો વધી જાય છે કે આવો રોગી સાજો થવાની કાંઈ ખાત્રી હોતી નથી. મારી રૂઢી મુજબ દરદીને પુરતો પરસેવો વાળી શકાય તો દરદ સ્હેલાઈથી દૂર થાય છે. મારા ઇલાજ પ્રમાણે મને માલમ પડયું છે કે થોડા દિવસમાં ટાઇફસનો દરદી હરતો ફરતો થઇ જાય છે. ટાઇફસ બહુ જોર પકડે છે ત્યારે મારા સ્ટીમ-બાથ બહુ કાર્યસાધક નીવડે છે. જેવો દરદી તેવો બાથ. એમા ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ-બાથ એક પછી એક એવી રીતે લેવા જોઇએ. બીજા બધા રોગોમાં છે, તેમ ટાઇફસમાં પણ એકનો એક જ ઉપાય કામે લાગી શકે છે.

મારો એક સ્ત્રી મિત્ર મને લખે છે કે ટાઇફસ અને શીતળા નીકળેલા દરદીઓને પણ મેં એક સ્ટીમ-બાથ અને ત્રણ ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ બાથ આપી સાજા કર્યા હતા. આ ઇલાજોથી તેઓનું દુઃખ નાશ પામ્યું હતું. જે જે દરદીઓ દવાઓ પી પીને મારા પાસે આવ્યા છે તેમને મારા ઇલાજો બહુ લાંબો વખત કરવા પડયા છે.

કોલેરા; મરડો—પાચનશક્તિમાં મોટો ફેરફાર થયેલો હોય છે ત્યારે કોલેરા અને મરડો થાય છે. આ વખતે અંદરનો તાવ બહુ ભારે હોય છે. કોલેરા વખતે અંદરની ગરમી એટલી બધી વધે છે કે અંદરનો ભાગ બળી જાય છે અને દરદીના હોઠ, નાક, આંખ વિગેરે કાળાં થઇ જાય છે, તે તેની વધુ ખાત્રી છે. જેમના પેટમાં હદ બહારનો કચરો થયો હોય છે તેમને કોલેરા અને મરડો થાય છે. આ ઉકળા રોગો આવા કચરાવાળા માણસોનેજ લાગુ પડે છે, આ બાબત "કોલેરા, ઝાડા અને એવા જ દરદો વિષેની મારી ચોપડી"માં મેં વીસતારથી વર્ણવેલી છે. કોલેરા થવાનો હોય છે ત્યાર પહેલાં કમજીરાન સખ્ત થાય છે અને શરીરમા ભારેપણું અગર સુસ્તી જણાય છે. તે બતાવે છે કે કચરો ઉભરાવા-ફીકળવા-

માંડયો છે. મારા ધારવા પ્રમાણે કોલેરાથી પેટનો બધો કચરો ધોવાઇ જાય છે.' શરીરમા વધારાનો કચરો એકઠો થયેલો હોય છે તેને સ્હેજ પણ કારણ મળે છે તો તે બધો પેટમાં દોડી આવે છે અને ચામડીમાંથી તે બહાર નીકળતો નથી એટલે પેટ વાટે છુટી પડે છે. કૌવત-શક્તિ હોય તો દરદી બચી શકે છે, નહીં તો લોહી ગગડી પડે છે. દવાઓ ખાઈ ખાઇને માણસે સાજા થવાની શક્તિ ગુમાવી દીધી હશે તો આ દરદ સામે ટકી શકાશે નહીં. અંદર વધી પડેલી ગરમીની અસર પાચનશક્તિને અસર કરે છે. આ અંદરની ગરમીથી અંદરથી શરીર ખવાય છે પણ બહારથી તો શરીર ઠંડું જ લાગે છે.

સૌથી પહેલા શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરવી જોઇએ. અને પછી કુદરતી ઇલાજોથી દરદીને પરસેવો વાળવો જોઇએ. શરીરમા કૌવત હશે તો દરદી વહેલો સાજો થશે. કેટલાક દરદીઓને બહારની ઠંડી લાગતી નથી, તેનું કારણ એ કે અંદર હદ બહારની ગરમી છે. આવા માણસો વધારે જોખમમા છે. ૧૮૪૯ અને ૧૮૬૬માં લીપઝીક શહેરમાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો ત્યારે મેં ઘણા કેસો જોયા હતા. અત્યારે હું કહી શકું છું કે તે વખતે જે જે દરદીઓની ગરમી બહાર નીકળી ગઇ તેઓ બચી ગયા અને જેમની ગરમી અંદર રહી તેઓ મરણ પામ્યા. દાખલા તરીકે એક સ્ત્રી સહવારના ૧૧ વાગે પોતાના બાળક સાથે વાડામાં ફરતી હતી અને બપોરના બે વાગે તો તેનું મડદું બહાર કાઢવામા આવ્યું. આ કેસમા દરદીની હોજરી અંદરની ગરમી સામે બિલકુલ ટકી શકી નહીં. તેના હોઠ, આંખો અને નાક કાળા પડી ગયા તે ઉપરથી એમ જણાયું હતું કે તેના પેટમા કચરો બેહદ ભરાઇ ગયો હતો.

આવા બનાવોમા મારા ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ બહુ ઉપયોગી થઇ પડશે. આથી શરીરની શક્તિ વધે છે. પેટને સ્ટીમ-બાથ આપ્યાથી ઘણી સારી અસર થાય છે પણ પાછળથી ફ્રીકશન-સીટસ અથવા હીપ-બાથ આપવા જોઇએ. બની શકે તો સન-બાથ પણ આપવો. તેમ કરવાથી પરસેવો વળશે અને સન-બાથ-સૂર્યસ્નાન-લેવાતું નહી બની શકે તો પુષ્કળ કપડા ઓઢીને બીછાનામા સુઇ રહેવું અને પરસેવો વળતાં સુધી પડયા રહેવું. ખોરાકમા પણ બહુ જ કાળજી રાખવી પડે છે, પણ તે પહેલા દરદીએ પોતે સારી પેઠે ઓઢવું જોઇએ. ઘણાક કેસોમા ઠંડક આપનારા બાથથી દર્દી ભયમાંથી-મૂક્ત થઈ શકશે. આવા દરદીને કુદરતી રીતનો તદ્દન નરમ ખોરાક આપવો.

મરડો થાય ત્યારે પણ એમ જ કરવું. થોડાક ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ કે હીપ-બાથથી રોગ મટે છે. આ ઉપાયથી દરદ સાજું નહીં થાય તો ઇંટનો એક ટુકડો લઇ તેને ગરમ કરી ઉનના કપડામા લપેટી અને તેને આગળ છુપા ભાગની નીચે મૂકવી. પછી ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવો અને ફરીને તેજ ઇંટનો ટુકડો મૂકવો.

જેઓ આની રીતે સાજા થાય છે તેમને બહુ આરામ મળે છે, કારણ કે પડેલા જે બધો કચરો ભરાયો હોય છે તે હવે સાફ થઇ ગયેલો હોય છે, પણ આવા રોગો થાય જ નહીં તેની પ્રથમથી કાળજી રાખવી જોઇએ. મારી રૂઢી સિદ્ધ કરી આપે છે કે કઇ જગ્યાએ બહારનો કચરો એકઠો થયો છે, અને આ જાણવાથી કોલેરા જેના દરદોનો ઇલાજ વખતસર થઇ શકે છે. હિંદુસ્થાન અને બીજા દૂરના દેશોમાં આ રોગના અટકાવ સારૂ મારા ઇલાજો કેવા કાર્યસાધક રીતે વાપરી શકાયા છે તેના હેવાલો મને મળ્યા છે. આ રોગના

અટકાવ માટે હલકો ખોરાક લેવો ફાયદાકારક છે. એપ્રીકોટ શીરપ, કોલેરા અને મરડા વિગેરેમા માગ ઇચ્છાજો અને મરી સુસનાયાગો ખોરાક ઘણો જલદી ફાયદો કરે છે.

ઝાડા સાથે ઉલટી પણ થવ છે અને બાળકોમા આ ઉપદ્રવ વધારે હોય છે. આ પણ કોલેરાનું એક રૂપાંતર છે માના ધાવણને બદલે જે બાળકોને શીશીના દુધ ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમનામા નકામો પદાર્થ વધી જવાથી આવા દરદો થાય છે તેની માવજત પણ ઉપરે મુજબની છે. બાપ કે માનાં પડખામા બાળકને સુવરાવવાથી તેને પરસેવો વહેલો વળશે અને એ રીતે કેટલીક ગરમી અને કચરો બહાર નીકળી જશે.

સાધારણ ઝાડા એ પણ મરડો અગર કોલેરાના વર્ગમા સમાઇ જાય છે. ઝાડા થઈ જવા એ પણ કુદરતી બનાવ છે, કારણ કે એ રીતે અંદરનો કચરો અને હોજરીમાના બગાડ બહાર નીકળી જાય છે. આવા ઝાડા બહુ લાંબો વખત ચાલવા નહી જોઇએ. ઝાડા અને કબજીયાત અને બન્ને નબળી પાચનશક્તિની નિશાની છે અને આવી સ્થિતિમા પુષ્ટિકારક ખોરાક વધી જાય છે તો એક માગમ પાતળો થાય છે અને બીજો જાડો થાય છે. ફ્રીકશન-બાથથી રેાગ મટે નહી તો ખુલ્લી હવામા પેટ સાફ કરવુ, એટલે કે જાજરૂમા ઝાડે ફરવા જવાને બદલે વગડામા ઝાડે ફરવા જવુ. મખ્ત બંધકોશવાળાએ તો ખાસ કરીને વગડામા ઝાડે ફરવા જવું અને તેથી બહુ જ સારી અસર થશે.

હવાના ફેરફારવાળા અને ગરમ દેશોના તાવ

મેલેરીયા, ટાઢીયો, પીળો, પિત્તવાળો વિગેરે તાવ.

તાવના ગમે તે નામો આપણે સાભળીએ અને તેમને ગમે એવા સ્વરૂપમા આપણે જોઇએ પણ તે ઉત્પન્ન થવાનુ અને આગળ વધવાનુ કારણ તો માત્ર એક જ છે અને તે એક નકામા પદાર્થનુ ઉભરાણ થવું તે ગરમ દેશોમા દિવસનુ અને રાતનુ ટેમ્પરેચર જેમ એક બીજાથી ઘણું જૂદી જાતનુ છે તેમજ ગરમ દેશોના તાવમા પણ મોટો ફેરફાર થતો રહે છે માણસના શરીરમા વધારાનો પદાર્થ થોડોક પણ હોય છે તો તેવી ગરમ દેશમા ખાસ કરીને વધારે તાવ આવે છે પણ ઠંડા દેશમા તેમ થતું નથી. પીળા તાવનુ નામ ચામડી પીળી બની જાય છે તે ઉપરથી પડ્યુ છે. પહેલા તો માથુ દુઃખે છે, થાક લાગે છે, ચામડી સુકી જણાય છે, આકડી આવે છે વિગેરે ચિન્હો થાય છે. પછી પેટનો કચરો કાળો થાય છે એટલે આખનો ધોળો ભાગ પીળો થઇ જાય છે અને દરદીને કાળી ઉલટી થાય છે અને મૃત્યુ નીપજે છે તો મરણ પછી દરદીની ચામડી કાળી થઈ જાય છે. આ દરદનો પહેલેથી અટકાવ થવો જોઇએ અને તેટલા માટે સાદો અને માસ વગરનો દેશની પેદાશનો કુદરતી ખોરાક ખાવો. કુદરતી જીંદગી ગાળવી અને ફ્રીકશન બાથ લેવા. બાથનું પાણી હવા પ્રમાણે ગરમ કે ઠંડુ રાખવુ. જે ગરમીથી રેાગ થાય છે તે રેાગ ગરમીથી મટે પણ છે, કારણ કે ગરમીથી સન-બાથ-સૂર્યસ્નાન-મળે છે. ક્વીનાઇન, એન્ટીપાઇરીન વિગેરે દવાઓ જ્ઞાનતંતુઓને નબળા બનાવી મૂકે છે અને રેાગ વધે છે. દવાનો નાનો ડોઝ-માત્રા-અસર કરે છે તો દાક્તરો બીજીવાર તેથી વધારે પ્રમાણમાં દવા આપે છે. પરિણામ એ આવે છે કે દરદને સુધારવાને બદલે શરીરના અવયવોને સુસ્ત બનાવે છે.

બટેવીયા વાળા મી. આર. મને જીનોઆ શહેરથી લખે છે કે બટેવીયા ખાતે મારી સ્ત્રી અને મારા હીસાબી કારકુનને ત્યાની હવાના તાવ આવતા હતા. તેમને મે તમારૂ પુસ્તક મોકલી આપ્યાથી તેમણે તમારી રૂઢીના ઇલાજો અજમાવ્યા અને તે તાવ ઉતરી ગયા. બ્રાઝીલવાળા જેરાડ મી એમ તા ૧૬-૧૨-૧૮૯૦ ના પત્રમા મને લખે છે કે મારી પાચનક્રિયા બગડી હતી તે તમોએ સૂચવેલા બાથથી સુધરી છે અને અત્રેનો તાવ આવતો તે ઉતરી ગયો છે. અમારે અહીં મકાઈની રોટલી, મકરીયા, તરબુચ નારંગી, અંજીર અને ખજુર પુષ્કળ થાય છે તે હુ ખાઉં છુ. આવી જ રીતે ગોલ્ડકોસ્ટ, બ્રિટિશ હાન્ડુરાસ, દક્ષિણ પશ્ચિમ આફ્રિકા, દારેસાલામ, બાર્નીઓ, વિગેરે દેશાવરોમાથી મને મારા માયન્મની ફત્તેહ માટે મુબારક બાદી આપનારા અને મારી રૂઢી ફત્તેહમદ ઉતર્યાની ખાત્રી આપનારા મળ્યા બધ પત્રો મળ્યા છે એક જણ તો એટલે સુધી લખે છે કે જગલમા પણ મને તમારૂ પુસ્તક ઉપયોગી થઈ પડ્યુ છે અને ભાતના ખેતરમા એક બાઈનુ ઝુપડુ બળી જતા તે પગ ઉપરમા દાઝી ગયેલી તેને તમારી રૂઢીના વેટ-પેક ભીના સાફ આપ્યાથી તે જલ્દી સાજી થઈ. દાક્તરી ઉપાયોથી તેને મહીનાના મહીના સુધી મલમ પટા કરવા પડત તગીમોની દવા કામ કરતી નથી ત્યા તમારા ઇલાજો ફત્તેહમદ ઉતરે છે શરીર ઉપર ગણગુમડ થાય છે તે તમારી રૂઢીથી સારા થાય છે.

ગોલ્ડકોસથી મી જે એસ લખે છે કે તમારી રૂઢી વિષે અમે વાંચ્યાથી બીલીયસ ફીવર-પિત્તજ્વર-ઉપર અમે તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા જેથી વારવાર ઉથલા ખાતો આ તાવ તદ્દન ઉતરી ગયો. મધ્ય અમેરીકાથી મી એમ એચ લખી જણાવે છે કે હુ દર વર્ષે તાવનો ભોગ થઈ પડતો હતો પણ આ વર્ષે તમારા ઇલાજોથી હુ એ દરદમાથી બચી ગયો છુ. મી એફ. એમ જણાવે છે કે મારી સ્ત્રી માટે મે ૩૦ વર્ષ સુધી ઇલાજો કર્યા પણ કાઈ વળ્યુ નહી. પાચનશક્તિ તદ્દન નાશ પામી હતી તમારો કાગળ મળ્યા પછી ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ શરૂ કર્યા અને તેનું દરદ સાજુ થયુ

એક જણ લખે છે કે મારા ડાબા હાથ ઉપર "કીડી" નામનુ ખરજવુ નીકળ્યુ ઓર્નીયોમા ખરજવાને "કીડી" કહે છે આ દરદ તમારા ઇલાજોથી સાજુ થયુ આ દરદ કોઈ વખતે આખા શરીરે થાય છે અને કોઇ વખતે અમુક અમુક ભાગમા થાય છે પણ તમારા ઇલાજથી હુ તે રોગથી મુક્ત થયો છુ મે પહેલા સ્ટીમબાથ લીધો, પછી ફ્રીકશન-હીપ-બાથ લીધો, પછી ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લીધા ત્રણ દિવસમા દરદ તદ્દન ગયુ તમારા ઇલાજોનો મારા મિત્રમડળમા હુ ફેલાવો કરૂં છુ દુનિયાના અનેક ભાગોમાથી આવા પત્રો મને મળ્યે જાય છે

દારેસાલામમા રહેતા મી. જી નામના મીશનરી લખે છે કે મારો ભત્રીજો ડેનીયલ ઈ. મેલેરીયામા સપડાયો ક્વીનાઈન, એન્ટીપાઈરીન, એન્ટીફેબ્રીન વિગેરે ઉપાયોથી કાઇ વળ્યુ નહી અને તાવ તો કહે કે મારૂ કામ આખરે હવા ફેરથી ઠીક થશે એમ ધાર્યું, એટલામા તમારા નવા શાસ્ત્રની રૂઢી મને યાદ આવી અને ફ્રીક્શન-હીપ-બાથ શરૂ કર્યો અને માત્ર ૬ કલાકમા દરદ સાજુ થયુ. તાવ ઉતર્યો અને પરસેવો વળ્યો આવા ગરમ દેશમા તમારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલવાથી હુ અને મારૂ કુટુબ સારી તદુરસ્તી ભોગવીએ છીએ ઘણી ખુશીસતે તમારા ઇલાજો અહીના દેશીઓમા પણ અજમાવ્યા છે જેમા મને ફત્તેહ મળી છે.

ઓર્નીંગીવાળા મીશનરી મી. ઓ લખે છે કે તમારી રૂઢી જાણ્યા પછી મેં તે મારા પોતા ઉપર અને બીજાઓ ઉપર અજમાવી જેમા મને ફત્તેહ મળી. એક વખતે મને હિંદી તાવ આવ્યો અને મેં તેમા સ્ટીમ-બાથ લીધો જેથી મારો તાવ ગયો જે જોઇને મારા મિત્રો અજબ થયા.

રક્તપિત અને કોઢ.

કોઢનો રોગ ખાસ કરીને ગરમ દેશોમા બહુ જોરમા થાય છે. યુરોપ જેવા ઠંડા દેશમા આ રોગનો ખ્યાલ આવી શકતો નથી. આ રોગના પંજામાં સપડાયેલાને ભૂજ્જેજ છુટકો કારણ કે તેનો કોઇ પ્રસિદ્ધ ઇલાજ નથી. આવા દરદીઓને ગામની વસતીથી દુર રાખવામા આવે છે અને દરદીઓ રક્તપિત્ત આશ્રમમા કે હસ્પીતાળમા પોતાનું જીવન પુરું કરે છે. રક્તપિત્તનુ પણ એવું જ છે. આવા દરદીઓને હોસ્પીટલોમા રાખવામાં આવે છે અને તેમને તેમનાં કુટુંબીઓની સાથે વાતચિત કરવા દેવામા પણ આવતી નથી. ઠંડા દેશોમા રક્તપિત્ત અને કોઢ માલમ પડતા નથી. જે કારણથી ગરમ દેશમા રક્તપિત્ત થાય છે તેજ કારણથી ઠંડા દેશોમાં સંધિવા અને જલંદર થાય છે. જેમકે ખજુરીનું ઝાડ ગરમ દેશમાં ઉછરે છે અને ઓકનુ ઝાડ ઠંડા દેશમા ઉછરે છે; જો કે બન્નેના ઉપર એકજ સૂર્યનો તાપ પડે છે. ગરમ દેશમા રક્તપિત્ત થાય છે તો ઠંડા દેશમા જલંદર થાય છે અને તે બન્નેનું કારણ એક જ છે.

રક્તપિત્ત બે જાતના થાય છે. એક ભીનો અથવા પાણી ઝરતો અને બીજો સુકો. ભીનામા શરીર ધીમે ધીમે સડે છે અને વર્ષો સુધી રીબાવું પડે છે. દરદ પુષ્કળ ફેલાયા પછી મૃત્યુ નીપજે છે. સુકા રક્તપિત્તમા પાચનક્રિયા બગડે છે અને શરીરના છેડા ઉપર કાળી ગાઠો બાઝે છે. તે પછી હાથ પગ અને શરીરના બીજા ભાગોમા ચાંદા પડે છે જે શરીરમાની બેહદ ગરમીના ચિન્હ રૂપે છે. આંગળાંના સાંધા આગળથી માંસ ખવાવા માંડે છે. તે પછી આખા શરીરનું માંસ ખવાઇ જાય છે. દરદ બરાબર ફેલાઇ ગયા પછી શરીરમા માત્ર હાડકાં અને ચામડી રહે છે.

આ રોગનું કારણ પણ શરીરમા નકામો પદાર્થ જામી જવાને લગતું જ છે. પહેલી શરૂઆત પેટમા જ થાય છે. આ દરદ કેટલાકને વારસામા ઉતરેલું પણ હોય છે. ગરમ દેશોમાં તાપને લીવે આ કચરો શરીરમા તવાઈ જાય છે અને નકામો પદાર્થ શરીરના છેડા તરફ ધસે છે. તે પછી શરીરમા નમોદ્વારા ફરતું લોહી બરાબર ફરી શકતું નથી જેથી રક્તપિત્તવાળાઓના સાંધા જડ-સુન્ય મારી જાય છે-થાય છે. અંદરથી તાપ અને બહારથી શરદી લાગે છે. સુકા કોઢમાં શરીરના છેડાઓ સુકાઈ જાય છે. દરદી સારો ખોરાક ખાય તોપણ લોહી બરાબર નહીં ફરવાથી તેને પુષ્ટિ મળતી નથી. ખોરાક શરીરમા ફરી વળે છે ખરો પણ તે છતા દરદીને પોષણ મળતું નથી. આપણે જે ખાઇએ છીએ તેથી નહીં પણ આપણે જે પચાવી શકીએ છીએ તેથી જ આપણને શક્તિ મળે છે. જળંદરની પેઠે ભીના રક્તપિત્તમાં પણ શરીર ગળતું જાય છે. આ દરદમાં પણ પાણીને લીધે શરીરમા રસ ચોટે છે અને એ રસથી શરીર બગડી જાય ત્યારે છેવટની દશા સમજવી. કોઇ વખતે એકજ

દરદીને રક્તપિત્ત, હૃદય રોગ અને જળંદર એકી સામટા થાય છે કારણ કે રક્તપિત્ત પાણીમાં ગળી જાય છે. ઠંડા દેશોમાં રક્તપિત્ત થાય છે તે જુદાજ પ્રકારનો થાય છે જે ક્ષયને મળતો હોય છે. તફાવત એટલોજ કે ક્ષયમા વધારાનો કચરો રક્તપિત્તની માફક છેડા ઉપર ઉતરતો નથી પણ ફેફસાંમાં જામી જઇ ત્યાંજ કહોવાટ કર્યા કરે છે.

રક્તપિત્તના ઇલાજ તબીબોએ શોધ્યા નથી અને તેઓ શરીરની નસોને એવો રોગ લાગુ પડે છે એવું માનતા નથી. વધારાના કચરાને બહાર કાઢી નાખીએ અને તાવને કાબુમાં લઇએ તોજ રક્તપિત્ત મટે છે. જો આમ તું કાંઈ બનતું નથી તો મારા ઇલાજથી માત્ર દરદીની હાલતમા સુધારો થાય છે કારણ કે હલકો ખોરાક અને ફ્રીકશન-બાથ આપવામાં આવે તો પાચનશકિત સુધરે છે અને શરીરની બીજી ક્રિયાઓ નિયમિત થાય છે અને પરસેવો વળે છે.

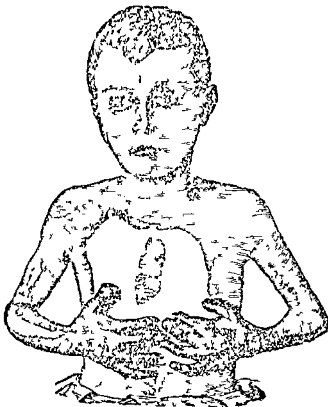
કોઢના ઉપાય તરીકે મારી રૂઢી કેવી કાર્યસાધક નીવડે છે તે બટેવીયાના એક દરદીની બીના ઉપરથી આપણે અગાઉ જોઈ ગયા. તેણે મારા ઇલાજે કર્યાં ત્યારેજ સુધર્યો. તે પહેલાં તો દાકતરોએ તેને કહી દીધેલું કે તારૂં દરદ સાજું નહી થાય. આટલું છતા મારા ઉપાયોથી ફત્તેહ મળી.

મારા બાથ તંદુરસ્ત માણસો લીધા કરે તો તેમને રક્તપિત્ત કે બીજું કોઈ પણ દરદ થવાની ધાસ્તિ રહેશે નહીં અને સામાન્ય તંદુરસ્તી હશે તે કરતાં સારી તંદુરસ્તી રહેશે. મારા ઇલાજ પ્રમાણે રક્તપિત્ત ઉડતો નથી. તબીબો તો રક્તપિત્તવાળા દરદીને એક ઓરડામાં પૂરી મૂકે છે અને તેમ કરીને તે ઓરડાની હવા બગાડી મૂકે છે અને એ બગડેલી હવા દરદીના શ્વાસમાં જાય છે ત્યારે દરદીને વધારે પીડા થાય છે. વળી તેથી તે રોગ ઉડે પણ છે કારણ કે ત્યા જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

રક્તપિત્ત અને એવા બીજા રોગો સામે લડવા માટે પહેલાં તો શરીરમાંનો કચરો કાઢી નાખવો જોઇએ. નકામો કચરો વધવા સાથે અંદરની ગરમી વધવાથી રક્તપિત્ત જેવાં દરદો થાય છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા મુજબ આ દરદ ઘણું અગાઉથી માલમ પડે છે. કુદરતે આપેલી પ્રેરણા શક્તિથી આપણે પહેલેથી ચેતી શકીએ છીએ.

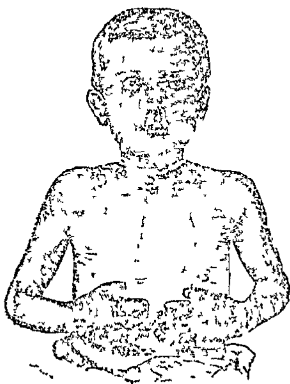
રક્તપિત્તવાળા ત્રણ છોકરા મારી સારવાર હેઠળ આવ્યા હતા. તેમની ઉમર અનુક્રમે ૯, ૧૩ અને ૧૫ વર્ષની હતી. આ બધાની હાલત બહુજ ગંભીર હતી. હાથનાં આંગળાં બીજા સાધા સુધી ખરી ગયાં હતાં-ખવાઈ ગયા હતાં અને બીજા સાધા પણ ખરી જવાની-ખવાઇ જવાની-તૈયારીમાં હતા. બે જણાના પગના આંગળાં પણ ખરી જવાની તૈયારીમાં હતાં. આ ત્રણે છોકરાઓમા વધારાનો કચરો પુષ્કળ જથ્થામા હતો અને કેટલેક ઠેકાણે કોહોવાટ છેક હાડકાં સુધી પહોચ્યો હતો અને હાથ પગ શુન્ય-બહેર-મારી ગયા હતા. તબીબોએ સોયા ઘોચી ઘોચીને શરીરમા કાણા પાડયા હતાં. બાપડાઓની હાલત એવી તો કઢંગી અને દયા ઉપજાવે એવી હતી કે હરકોઈ માણસ તેમને જોઈને કમકમાટીને બદલે દયા ખાતું આખરે તેઓ મારી પાસે આવ્યા અને મેં દિવસમાં બબ્બે વાર સીટસ-બાથ આપવા મંડયા. તે ઉપરાત હમેશા ફ્રીકશન-હીપ-બાથ પણ આપતો. સાથે સાથે કુદરતી ખોરાક અને ખુલ્લી હવા આપતો. શરૂઆતમા તો શરીર બહુ ગંધાવા લાગ્યું કારણ કે અંદરનો કચરો બહાર નીકળવા લાગ્યો હતો અને ખરાબ ગંધ બાથ સેતી વખતે નીકળતી હતી. મહવારે ચોખાની

આકૃતિ નં. ૧૭



રેાટલી અને થેાડાક એપલ્સ, બપેારે દાળ ચેાખા અને શાક અને સાન્જે તદ્દન હલકેા ખેારાક. પીવા માટે માત્ર ચેાખું તાજું પાણી આપતેા. પખવાડીયા પછી શરીરમા પડેલા કાણાં માથી વહેતું પરૂ બંધ પડયુ, હાથ પગ અને આગળા પાતળા થવા લાગ્યા. મારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યા થી બધેા કચરેા પેટ તરફ હડવા લાગ્યેા અને દરદીઓ હાથ પગ હલાવી શક્યા. એક છેાકરાએ તેા એક મહીનામા બુટ પણ પહેરવા માડયા અને તેના બહેર મારી ગયેલા–સુનકાર થઈ ગયેલા અવયવેામા ભાનની લાગણી થવા લાગી. કારણ એટલુજ કે પાચનશક્તિ સુધરી હતી કારણ કે તેઓ મારી પાસે આવ્યા ત્યારે તેમને ભુખ પણ લાગતી નહેાતી અને આવ્યા પછી એક અઠવાડીયામા સારી રીતે ખાવા માડયું. દિનસે દિવસે મારા ઇલાજેાથી તેમા ફાયદેા જણાતેા ગયેા.

આકૃતિ નં. ૧૮



આકૃતિ નં. ૧૯



તબીબો કહે છે કે રક્તપિત્ત સારો થાયજ નહીં પણ ઉપર જોયું તેમ મારી રૂઢીથી તે સાજો થઈ શકે છે. હું વળી પાછો કહીશ કે આગળ મેં જણાવેલા રોગોમાં મૂળ કારણ એકજ છે તેમ આ રોગમાં પણ મૂળ કારણ એકજ અને શરીરમાં શક્તિ હોય અને અવયવો છેક બગડી ગયા નહીં હોય તો આ દરદ પાછું હઠાવી શકાય છે.

કરમ પડવા, શરીરમાંના ચરમીયાં, જીવડાં, જંતુઓ અને આંતરડાંનું ઉતરી પડવું (સારણ ગાંઠ) વિગેરે.

ઉપલાં બધાં દરદો એકજ કારણથી થાય છે અને મારા લાંબા ધંધા દરમીયાન મને માલૂમ પડ્યું છે કે તેનો ઇલાજ પણ એકજ છે. ઇલાજ જાણવા પહેલા દરદો કેમ થાય છે તે પણ જાણવું જોઇએ. વસંત ઋતુમાં એકાદ ગરમ દિવસ હોય છે ત્યારે ઝાડ ઉપર અસંખ્ય જીવડા જણાય છે અને તે જીવડાં પાંદડાનો નાશ કરે છે અને રાત્રે ઠંડી પડે છે ત્યારે જીવડા નાશ પામે છે. આવો બનાવ શરીરમા પણ બને છે. શરીરમા કરમ, જીવડાં, જુ વિગેરેને ખાવાનો ખોરાક મળે છે ત્યાં એકઠાં થાય છે અને શરીરમા કચરો વધી જાય ત્યારે જ આવું બને છે. આ જીવડાંની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે જ્યાં ગરમી વધારે લાગે છે ત્યા તેઓ એકઠાં થાય છે, માટે ગરમી ઓછી કરવી અને સાથે સાથે શરીરનો કચરો પણ ઘટાડવો.

વાંચનાર આગળ જોઇ ગયા છે તેમ ગરમી ઘટાડવા માટે ઠંડકવાળા બાથ અને સાદા ખોરાકની જરૂર છે. જેવું દરદ તેવા ઇલાજ. સઘળા દરદનું મૂળ કારણ તો એકજ હોય, છે અને મારા ઠંડા બાથ અને સાદો ખોરાક એ જીવડાઓનો નાશ કરે છે. એક ગૃહસ્થના પેટમા કરમ પડયા હતા જેથી તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઇ હતી જેથી તેનું શરીર ઘસાતું જતું હતું. આમને આમ તેણે ચાલવા દીધું હોત તો જરૂર તે મરણ પામત પણ મારા ઇલાજથી.બે મહીનામા કરમનું જોર ઘટી ગયું અને તંદુરસ્તી બહુ સુધરી ગઇ. અંદરની ગરમી અને કચરો બહાર કાઢવામા આવ્યાં ત્યારે જ કરમ બંધ પડયા. ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને પરસેવો છુટવાના ઇલાજથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૧૭ વર્ષના એક છોકરાના પેટમા જંતુ પડયા હતા. ઘણી ઘણી ઇસ્પીતાલોમાં તે જઈ આવ્યો પણ તબીબોએ કહ્યું કે તારા રોગની કશી દવા નથી. તેના હાથ પગ સુકા ગયા હતા. એક પ્રોફેસરે તેને મશ્કરીમા કહ્યું કે તું ડૉ. કુન્હે પાસે જા. આ મશ્કરીને ખરી માનીને મારી પાસે આવ્યો અને પોતાના દુઃખની હકીકત મને જણાવી. મેં તરતજ પરખી લીધું કે તેની પાચનશક્તિ બગડી ગઈ છે જેથી જીવડાં અમુક ઠેકાણે એકઠાં મળીને ફેલી ખાય છે. જે જગ્યાએ જીવડાં એકઠા મળ્યાં હતા ત્યાં જરૂર કાંઇ કચરો હોવો જોઇએ કારણ કે કચરા વગર તેઓ એકઠાં થાય નહીં. મેં તો ફ્રીકશન-હીપ-અને સીટસ-બાથ આપવા માંડયાં અને વચમાં વચમાં સ્ટીમ-બાથ પણ આપતો ગયો જેથી પાચનશક્તિ સુધરી. સુક્ષ્મદર્શક યંત્રવડે જોયું તો ચોથે અઠવાડીએ "વાળાના પોરા" Scabies એક જાતના જંતુઓ છુટા પડવા માંડયા અને દરદીનો બહારનો દેખાવ પણ સુધર્યો. જે ઉપાયો દરેક દરદ ઉપર હું અજમાવું છું તે ઉપાયો આ કેસમા પણ મેં અજમાવ્યા અને દાનરોગથી સારૂં નહીં થયેલું. આ જીવડાંનું દરદ પણ મારી રૂઢીથી સુધરી ગયું.

અંતરગળ—Intestinal Hernia—સારણગાંઠ—પેટમાં કચરો જામ્યાથી આંતરડાં ખેંચાવાથી આ દરદ થાય છે. આંતરડાને સ્હેજ પણ નડતર નડે છે ત્યારે અંદરનું દબાણ બહુ થાય છે અને આંતરડું ક્યાંથી તુટે છે તે શોધવું મુશ્કેલ છે. મારી શોધ પ્રમાણે તો કારણ તો એકજ છે અને મારા ઈલાજેથી અંતરગળ સુધરી શકે છે. તેને માટે જંતર બાધવાની જરૂર પડતી નથી. વધારાનો કચરો જેમ વધારે તેમ અંતરગળ સખત થાય છે અને સખત અંતરગળનો ઈલાજ પણ સખત અને લાંબો વખત સુધી કરવો પડે છે. ફરી ફરીને હું કહું છું કે શરીરમાં જેટલા પ્રમાણમાં કચરો બાઝયો હોય તે પ્રમાણમાં દરેક દરદનો ઈલાજ થઇ શકે છે અને જુવાન માણસોને મારા ઈલાજો જલદી લાગુ પડે છે.

નાસુર, માંસનું ફુલવું.

નાસુરનું દરદ કાંઇ બહારની અસરોને લીધે થતું નથી. તેનું કારણ તો શરીરની અંદરના નાશ પામતા તંતુઓને લગતું છે. જેમ જલંદર અને રક્તપિત બીજા રોગો થવાથી થાય છે તેમ નાસુર પણ બીજા રોગો થઇ ગયા પછી છેવટનો ઉભરો કાઢતા પદાર્થમાંથી થાય છે. ખરાબ ચાલચલગતથી પુરૂષ અને સ્ત્રીઓને ચેપી દરદો થાય છે અને વખતે તેમાંથી ક્ષય પણ થાય છે. તે પછી તેમાથી નાસુરનું દરદ પણ થાય છે. જે મૂળ બાબત છે તે એજ કે શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થઇને બહાર નીકળવા માડે છે, ત્યારે ગુમડાં, ગ્રંથી, ભગંદર, ચાંદા વિગેરે થાય છે. ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા જેઓ બરાબર સમજે છે તેઓ તો ઘણો વખત અગાઉથી ભવિષ્ય ભાખે છે કે અમુક દરદીને અમુક મુદત પછી નાસુરનું દરદ થશે. શરૂઆતમાં ગરદન ઉપર ગુમડાં, ગાંઠો, ઢેકા, ચકતાં વિગેરે થાય છે જે બતાવી આપે છે કે પેટમાં લોહીની ગાઠો બાઝી ગઇ છે અને તે ગાંઠો પાચનશક્તિને બગાડી મૂકે છે, પેટનો કચરો બહાર નીકળી શકતો નથી. નાસુરના જે જે દરદીઓ મારી પાસે આવ્યા છે તે ઉપરથી મને માલમ પડ્યું છે કે એવા દરદીઓની પાચનશક્તિ હદ બહારની ખરાબ થઇ ગઇ હતી. કેટલાક દરદીઓ ઉપરા ઉપર જુલાબ લે છે. ગોળીઓના જુલાબથી તો દરદીનું ક્ષય અને નાસુર વધે છે. થોડો વખત તો આ બધું નરમગરમ રીતે હોજરી નભાવી લે છે પણ પાછળથી આવી દવાઓની ખરાબ અસર થાય છે. અકુદરતની રહેણી કરણીથી નાસુર થાય છે. અનિયમિત અગર હદ ઉપરાંતનો ખોરાક, દારૂ જેવા વ્યસનો, દવાઓ વિગેરે આ રોગને વધારી મૂકે છે. તબીબો નાસુરની ગાંઠો કાપી નાખે છે અગર બાળી નાખે છે પણ રોગનું મૂળ કારણ શોધતા નથી. ગુમડાને કાપવાથી કે ચીરવાથી તો નવાં ગુમડાં થાય છે અને ત્યારે તેઓ વિચારમાં પડે છે કે નવાં ગુમડાં કેમ થાય છે.

નાસુરનાં ગુમડાં સાથે બીજાં કેટલાક અસહ્ય દુઃખો થાય છે અને દરદીને દુઃખ થતું દાબી દેવા તબીબો મોરફીયા અગર અફીણની બીજી બનાવટો આપે છે. આથી ક્ષણીક આરામ મળે છે પણ પરિણામે આખી હોજરીમાં અને શરીરના તમામ જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર માઠી અસર થાય છે. મારી રૂદી મુજબના બાથ વિગેરે લેવાથી દરદ નાશ પામે છે અને શરીરમાં કે હોજરીમા ઝેરી દવાઓ નાખવી પડતી નથી. હોજરીમા એક વખત ઝેર નાંખ્યું

તેા પછી તેને વારંવાર તે ઝેર લેવાની ટેવ પડે છે અને ત્યારેજ ચેન પડે છે. દવાઓથી દરદો અટકાવવાથી અંદર પાકાં પડે છે અને નકામો પદાર્થ તેમને વધારે ને વધારે રસવાળા બનાવે છે.

કેન્સર—નાસુર—નેા ઉપાય કેમ કરવેા તે હું હવે જણાવીશ. નાસુરના દરદ વખતે તે કેટલું અને ક્યા થાય છે તેની કશી અસર પ્રથમ જણાતી નથી. તે જીભ ઉપર થાય અને છાતીમા પણ થાય અને વળી પેટમા કે કોઈ બીજે સ્થળે પણ થાય. આ બધા માટે ઇલાજ તેા એકજ છે. દરદીમાં જેટલેા કચરેા હેાય તેટલેા ગરમ બનીને શરીરના એક અગર બીજા ભાગમા જશે. જેમને કેન્સર-નાસુર હેાય છે તેમને મારા ઇલાજો કર્યાથી, જે દરદો અગાઉ દાબી દેવામા આવ્યાં હેાય છે તે પાછા ઉભરાઇ આવે છે એટલે દરદની સામે ટકી શકવાની દરદીમાં શક્તિ હેાય છે તેાજ, તેઓ એકદમ સાજા થઇ શકે છે. જેમની પાચનશક્તિ મારા પ્રયેાગેા કરતી વખતે સારી હાલતમાં હશે તેમના કેન્સરનેા ઇલાજ ઝડપથી થશે. આ રેાગ જલંદર અને ક્ષય જેવેા જ ભયંકર છે માટે મારા ઇલાજો બહુજ ધિરજથી અને ખંતથી કરવાના છે.

૫૭ વર્ષની ઉમરના એક પુરૂષના નાકમાં નાસુર થયું હતું અને તેના નાકમા તબીબોએ અનેક દવાઓ નાખી હતી જેથી નાક વધારે ને વધારે ખરાબ થયું હતું. જેમ ઝાડ ખરાબ થઈ ગયું તેનાં ડાળી ડાળખાં કાપી નાખવાથી કાંઈ મેળવી શકાતું નથી અને તે ઝાડ ધિમે ધિમે સડી જાય છે ત્યારેજ તેનું ખરૂં કારણ માલમ પડે છે, તેજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં પણ છે. રેાગ અગાઉથી પરખાય તેા ઘણેાજ ફાયદેા થાય. મારા પાસે આવેલા આ દરદીની પાચનશક્તિ છેક જ બગડી ગઇ હતી અને તેની એ હાલત ઉપર ધ્યાન આપવાને બદલે દાક્તરેા તેા ફકત નાકનેાજ ઉપાય કર્યાં કરતા હતા. તેમને ચહેરેા જોઇને રેાગ પારખવાના મારાં શાસ્ત્રની સ્હેજ પણ ખબર હેાત તેા તેઓ તરતજ નાક ઉપરથી પેટમાં કેટલેાક કચરેા એકઠેા થયેા હતેા તે જાણવાને શક્તિવાન થાત. આ દરદીનું નાક અને ઉપરનેા હેાઠ એ બન્ને તદ્દન ખવાઈ ગયા હતા અને ચામડી પણ સુકી અને સુરદાલ થઈ ગયેલી જણાતી હતી. તેને બેહદ અજીર્ણ થયું હતું અને પેસાબ પણ નિયમિત થતેા નહેાતેા તેા-પણ આ દરદીના શરીરમા શક્તિ હતી એટલે મારા ઉપાયેા જલદી લાગુ પડ્યા. ચાર મહીના સુધી ઉપાયેા કર્યા પછી તેની પાચનશક્તિ સુધરવા લાગી અને તેની સાથેજ ચામડીનેા રંગ સુધરતેા ગયેા. થેાડા વખતમાં નાક અને ઉપરનેા હેાઠ પણ સુધર્યા. મેં જે ઉપાયેા શરૂ કર્યા હતા તેમાં સુકેા, સાદેા અને હલકેા ખેારાક, ફ્રીકશન-હીપ અને સીટઝ-બાથ અને અઠવાડીયામા એક વખત સ્ટીમ બાથ બહુ દુઃખ થતું ત્યારે બબે કલાકે બાથ આપતેા. આથી દરદીને બહુજ આરામ થવા લાગ્યેા. બે દિવસમાં તેા અંદરનેા સેાજો ફ્રીકશન-સીટસ-બાથને લીધે ઉતરવા લાગ્યેા. દુઃખ બહુ થતું ત્યારે હું દીલાસેા આપતેા કે હવે તેને જલદી આરામ થશે. આથી તેને ધિરજ વળી અને શાન્તિથી મારા ઉપાયેા કરવા લાગ્યેા. વધુ વખત બાથ લેવા માંડ્યા અને આખરે આરામ થયેા. સારવાર કરવામાં આવતી હતી ત્યારે મૂત્રાશયની જે ફરીયાદ દરદી કરતેા હતેા તે ઉભરી આવી હતી અને અગાઉ તેને ગુપ્ત રેાગ થયેલેા તે પણ થેાડાક રૂપાંતરમાં પાછેા ઉભરાઇ આવ્યેા હતેા તબીબેાએ આ રેાગનેા ઇલાજ કરીને તેને દબાવી દીધેા હતેા એટલે તે રેાગનું મૂળ તેા ગયું નહેાતું. અને તેથીજ નાકમા નાસુર પડ્યું હતું.

તેના નાકમાંથી પરૂ વહેતું હતું ત્યારે તેની ગંધ તેણે પહેલાં જે દવા ખાધી હતી તેને મળતી આવતી હતી અને તે બતાવી આપે છે કે જે કોઇ દવા આપણે ખાઇએ છીએ તેના ઉપર શરીરની અંદરનો રસ પડ બાધી દે છે અને તેના ગાંગડા બાઝે છે. હાઇડ્રોપથીની સારવાર કરીએ છીએ ત્યારે એ ગાગડાઓનો રસ થાય છે અને તે રસ હોજરીમાંથી બહાર નીકળે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે ખરો ઉપાય થતાં ઘણો વખત લાગે છે અને ખાધેલી દવાદારૂ વિગેરે બહાર નીકળવા માંડે છે ત્યારે દરદીને બહુ દુઃખ થાય છે. મારા આ દરદીના સંબંધમાં પણ એમજ બન્યું હતું. તેને આ બધી ખાત્રી થતાં તે છેવટ સુધી મારા ઇલાજોનેજ વળગી રહ્યો એટલે તેનું દરદ નાબુદ થયું.

ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ વખતે જ્યાં આગળ તે આપવામાં આવે છે ત્યાંનો ભાગ કાંઇ બધા દરદીઓનો સુજી આવતો નથી. આવો સોજો તો માત્ર અમુક આકારમાં અને ખાસ કેસોમજ જણાય છે. વધારાનો કચરો સહેલાઇથી બહાર નીકળી જાય તો સોજો કદિ પણ થશે નહીં. કેટલાક દરદીઓ બે થી ત્રણ કલાક સુધી એવા બાથ લે છે છતાં તેમને કાંઇ પણ થતું નથી, જ્યારે કેટલાક દરદીઓને તેમનો ચાલુ રોગ અને આગલાં દરદો બહુજ સખ્ત આકારમાં ઉભરાઇ આવે છે અને સોજા આવી જાય છે. વળી અંદરનો સોજો નીચે ઉતરતો ત્યારે જે રીતે બાથ દરમીયાન સોજો ચડ્યો હતો તેમ બાથ દરમીયાનજ તે નરમ પડી ગયો હતો. કેટલીકવાર જ્યાં ફ્રીકશન કરીએ છીએ ત્યાંથી જરા દૂર ઝીણી ગ્રંથીઓ થાય છે જ્યાંથી પરૂરૂપે વધારાનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે. આ કાંઈ ઘસારાને લીધે બહાર નીકળતું નથી પણ એ તો શરીરની અંદરનો કોહોવાટ શરીરમાં વધારે ગરમ થવાથી આવા સ્વરૂપમાં બહાર નીકળી આવે છે. આ પરૂ નીકળી જશે ત્યારેજ શરીરને આરામ થશે. દરદીઓને ઘર આગળ આ પ્રમાણે સોજો ચડીને પરૂ નીકળે ત્યારે ગભરાવું નહી તે વખતે તો એમજ સમજવું કે કરવા માંડેલો ઇલાજ વધારે કાર્યસાધક નીવડતો જાય છે. નાસુરના બનાવોમાં બને છે તેમ અંદરનો સોજો સખ્ત થઈ જાય છે ત્યારે ઘસારા–ફ્રીકશન આગળ જે સોજો થાય છે તે વળી વધારે ખરાબ હોય છે. આ વખતે તે સોજા કે ગુમડાં ઉપર દરદીએ ભીનું કપડું વીંટાળવું.

એક સ્ત્રીનું છાતીનું નાસુર થયું હતું. તેના ડાબા થાન (સ્તન) ઉપર વાઢકાપ પણ કરવામા આવ્યું હતું. અને પાછળથી જમણા ઉપર નાસુર થયું અને આ પ્રમાણેની વાઢકાપ એક એવા ડાકટરેજ કરી હતી જે ડાકટરે શહેનશાહ ફ્રેડરીકની સારવાર કરી હતી. આ વાઢકાપની અસર વ્યર્થ નીવડી. આ બાઇને ડાબી બાજુએ શસ્ત્રક્રિયા કરી એટલે જમણી બાજુએ દરદ થયું એટલે દાક્તરોએ તો બીજી બાજુએ પાછો શસ્ત્રપ્રયોગ કરવાનું કહ્યું પણ તે વખતે આ બાઇ એટલી તો નબળી થઇ ગઇ હતી કે તેણીને બચવું મુશ્કેલ હતું એમ તે ડાગ્ટરે તેને જણાવી પણ દીધું. આ પ્રમાણે બીજીવાર શસ્ત્રક્રિયા કરાવે તો જીવથી જાય એવી દશા હતી એટલે જે બાઇ મારી પાસે આવી. જોતા વ્હેંત મને તો માલુમ પડી આવ્યું કે ડાબા થાનથી તે બગલ સુધી તેને કેટલાક ગુમડાં થયાં હતા અને પેટમાં પણ મોટી ગાંઠો બાઝી હતી. પાચનશક્તિ પણ છેક બગડી ગઈ હતી. તેને જે કચરો નીકળતો અને જે મળ તે પણ કાળો અને પેસીઓ–ગેરંડા–વાળી ગએલો હતો. પેસાબ પણ બહુ થોડોજ થતો હતો. માથું તો કાયમ દુખ્યાજ કરે. મેંગ ઇલાજ શરૂ કર્યા એટલે

સૌથી પહેલું માથું દુઃખતું મટી ગયું, પાચનશક્તિ ધીમે ધીમે સુધરવા લાગી અને રોજ રોજ બાથમાં વધારો કરવામાં આવ્યો. પ્રથમ દોઢ મહીના સુધી તેણીને આ સારવાર બહુ સખ્ત લાગી કારણકે ઓપરેશન–શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી હતી ત્યાં એક મોટું પાકું ઉઠયું હતું અને કાપ–છેદ–નાનો સુનો નહીં પણ ૧૫ ઇંચ જેટલો હતો. ડાબા થાન ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરી એટલે દરદ ગયું. જમણા થાનમાં અને નાસુર થતાં પહેલાં દરદે થાનથી તે બગલ સુધી એક મોટાં ગુમડાંનું સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. મારા ઇલાજથી એકઠો થયેલો કચરો જમણા થાનમાંથી ડાબા થાનમા પાછો ફર્યો અને તેજ બતાવે છે કે દવાદારૂ કરતાં શસ્ત્રપ્રયોગ વળી વધારે અકુદરતી છે અને તેનો પુરાવો આ કેસ ઉપરથી મળી આવે છે. મારી રૂઢી એવી શસ્ત્રક્રિયાઓ અને દવાદારૂથી તદ્દન નીરાળી છે. બાથ લેતાં પહેલાં તો દરદ ઘણું થતું પણ પાછળથી આરામ થતો ગયો. ઘસારા–ફ્રીકશનની જગ્યાએ તેણીને સોજો ચડયો જે બતાવી આપતો હતો કે અંદર થયેલો સોજો હવે બહાર નીકળે છે. બગલ અને થાનમાં પાકાં થયાં હતાં તેનું બધું દરદ નાભી આગળ ઉતરવા માંડ્યું. આ દરદીને શરૂઆતના બે મહીના ચોખાની રોટલી અને ફળ ઉપર રાખી અને ત્રણ મહીના બાથ ચાલું રાખ્યા એટલે છાતી ઉપર જે ફોલા અને ચામડાં ફાટતાં હતા તે રૂઝાવા લાગ્યાં.

ઉપર મુજબ મેં જીભ અને ગળામાં થતાં નાસુર પણ સાજા કર્યા છે. ગળાંનું નાસુર નરમ પડતાં અંદરથી પરૂ નીકળ્યું હતું અને ત્યારેજ દરદી વગર દરદે ખાઇ પી શકતો હતો. જીભના નાસુર વાળાને ફ્રીકશન બાથ આપ્યા પછી ઉપર બાઝેલું કાળું પડ દૂર થયું હતું અને ત્યાં આગળનાં પાકાં–ચાઠાં–જલ્દી નાશ પામ્યાં હતાં.

આ બધા કેસોમાં સૌથી ભયંકર તો પેટમાં લોહી બાઝી જવાથી પાકું થાય છે, તે દરદ છે. આ કેસમાં દરદી સખ્ત ખોરાક તદ્દન બંધ કરે ત્યારે ગાઢો પીગળી લોહી છુટું પડીને દરદ મટે છે પણ બીજું દુઃખ એ છેક પ્રવાહી ખોરાક લેવાથી આંતરડાં બરાબર સાફ થતાં નથી અને તેથી આ રોગ જલદીથી સાજો થવો મુસ્કેલ છે.

જ્યારે ગળું અને શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે ત્યારે પણ ફ્રીકશન–સીટસ–બાથની અસર બહુ સારી થાય છે. જે કોઇ એવા દરદીઓની મેં સારવાર કરી છે તેમનો તાવ થોડીજ પળોમાં દૂર થયો છે. ગળામાં પાકું થાય છે અને તેનું પરૂ ગળાંની નળાંમાં ઉતરે છે ત્યારે શ્વાસ રૂંધાઈ જાય છે જણુ ફ્રીકશન બાથથી તે ભય દૂર થાય છે. કંઠમાળ વખતે પણ એવીજ રીતે શ્વાસ રૂંધાઇ જાય છે ત્યારે તબીબો શસ્ત્રક્રિયા કરે છે અથવા રસી મૂકે છે પણ તે સો વ્યર્થ છે કે જે આપણને ઇસ્પીતાલના હેવાલો ઉપરથી માલૂમ પડે છે. મારા ફ્રીકશન બાથેજ એવા દરદીઓ માટે ઘણા ઉપયોગના થઇ પડે છે.

માંસનું સુજવું—શરીરના જે ભાગોને ઇજા થઇ હોય છે ત્યાં માંસ સુજી જાય છે પણ તે કાંઈ નાસુર જેવું ખરાબ દરદ નથી. વળી એ રોગ બ્હેલો સારો થઇ શકે છે કારણકે એ વધારાનાં માંસને પરૂ અને લોહીમાં ફેરવી નાખી શકાય છે અને એ પ્રમાણે ત્યાંનો વધારાનો કચરો શરીરમાથી બહાર નીકળી જાય છે.

ત્રીશ વર્ષની એક સ્ત્રીની એક આંગળી બગડી હતી અને તેના છેડા ઉપરના માંસને સોજો ચડયો હતો. તબીબોએ તે ભાગ કાપી નાખ્યો પણ તેથી કાંઈ વળ્યું નહીં અને જે જગ્યાએ શસ્ત્રક્રિયા કરી ત્યાંજ પાછુ માંસ બાઝયું અને સડવા લાગ્યું. પછી માંસનો સોજો

હાડકામાં ઉતર્યો એટલે તબીબો હાડકું કાપી નાખવાને તૈયાર થયા. તે બાઇ મારી પાસે આવી એટલે મેં કહ્યું કે એવા ઓપરેશનથી આંગળી તો જશે પણ સાથે સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ બગડશે. ખરૂં કારણ તો માસ વધવાને લગતુંજ હતું. તે કારણ દૂર થાય તો ઓપરેશન કરવાની કશી જરૂર નથી. આથી તેણે મારા ઉપાયો કરવા માંડયા. મેં તેણીને રોજના ચાર ફ્રીકશન બાથ અજમાવવાનું કહ્યું અને દરેક બાથ અરધો કલાક સુધી લેવાનું જણાવ્યું. ખોરાક પણ સાદો અને હલકો લેવાનું ફરમાવ્યું. પહેલા ચારેક દિવસ ફ્રીકશન બાથ લીધા પછી આંગળી ઉપર સ્ટીમ બાથ લેવા જણાવ્યું. આ વખતે તે બાઇ સુવાવડી હતી જેથી ફ્રીકશન સીટઝ બાથ લેવા આનાકાની કરી. તે છતા મન દૃઢ રાખ્યું અને મારા ઉપાય ચાલુ કર્યા. પહેલા બાથની સાથેજ માસનો સોજો ઓછો થવા લાગ્યો અને ત્રીજે દિવસે માસનું પરૂ થયું. આ પ્રમાણે બાઝેલો રસ છુટી બહાર જવા લાગ્યો અને આ પ્રમાણે માસ તથા હાડકાનો જે ભય હતો તે દૂર થયો અને તેની આંગળી ઉપર કાંઇ નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં.

Vallabhjee Ramjee.



ભાગ ત્રીજો.

જખમ થયા હોય તો દવાઓ અને શસ્ત્ર પ્રયોગ વિના સાજા કેવી રીતે કરવા.

વાઢકાપની રૂઢી કાઢી નાખીને જખમો સાજા કેમ કરવા એ વાત કેસાવની બહુ મુસ્કેલ છે શસ્ત્રક્રિયાનુ સાયન્સ વાઢકાપ વિના બીજુ કાઇ કહેતુજ નથી અને લોકો તેમ માની બેઠા છે આપણે સામાન્ય રીતે એમ માનીએ છીએ કે વાઢકાપ વગર તો ચાલેજ નહી, પણ આ વિચાર કેટલો ખોટો છે તે મારી રૂઢી ઉપરથી માલમ પડી આવશે. એવા કસોમા એવુ પણ માલમ પડશે કે હાઇડ્રોપથી—જળોપચાર શાસ્ત્ર—ની સાજા કરવાની નકિન બધી છે જખમ પડ્યો હોય કે બીજા કુદરતી ઉપાયથી ઇજા થઇ હોય તો મારા ઇલાજથી દરદ જેટલુ વહેલુ મટે છે એટલુ વહેલુ બીજા કોઇ પણ ઇલાજથી મટતુ નથી

મારા ઉપાયથી દુ:ખ થતુ એટલુજ નહી પણ તેથી દરદ ચોક્કસ સાજુ થાય છે અને વળી વખત પણ બહુ ઓછો લાગે છે મારા ઉપાયથી એક પણ દરદી નિરાશ થતો નથી મેડીકલ સાયન્સમા તો શસ્ત્રપ્રયોગથી ડાઘા કે ખોડ રહી જાય છે ત્યારે મારા ઇલાજોથી કુદરતી આકારજ કાયમ રહે છે અને જખમ વાળી જગ્યાએ નિશાની પણ રહેતી નથી

એક ઘા થયો કે તરતજ શરીર તો પોતાનો ધર્મ બજાવી તેને સાજો કરવાનો પ્રયાસ કરશે જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઇ જઇને વધારે લોહી કાઢે છે અને ઇજા પામેલી જગ્યાએ બીજો પદાર્થ લાવી મૂકે છે. આથી તે જગ્યાએ ગરમી વધે છે અને જ્યારે કાંઇ ઠીમચુ થાય છે અગર દાઝી જવાય છે ત્યારે દરદ વધે છે જો તે વખતે તરતજ દરદને બધબેસતા ઇલાજો લીધા હોય તે દરદ જલદી સારૂ થાય છે

દરદને સાજુ કરવાનુ પોતાનુ કામ શરીર શરૂ કરે છે ત્યારે ઉપલુ દરદ થાય છે અને તે માત્ર ટુંક મુદતનો તાવજ કહેવાય જખમથી આવતો તાવ જૂદાજ પ્રકારનો હોય છે બીજા રોગ વખતે જે તાવ આવે છે તે તાવ જુદાજ પ્રકારનો હોય છે પહેલા તો આ તાવનો અટકાવ કરવો એટલે ઘાનુ દરદ ઓછુ થશે શરીરની સીસ્ટીમ દરદને સાજુ કરવાનુ કામ કરે છે તેનો પુરાવો આપવા માટેજ તાવ આવે છે. આવો તાવ આખા શરીરમા ફેલાય છે ત્યારે ઘા પોતે પોતાની મેળે સાજો થાય છે તદુરસ્ત આદમીનો ઘા બહુ જલદીથી સાજો થશે અને જેના શરીરમા વધારાનો કચરો એકઠો થઇ ગયો હોય છે તેનો રોગ ધીરે ધીરે સાજો થાય છે વધારાનો કચરો ધોઇ નાખવો જોઇએ નહીં તો ઘાનું દરદ ચાલુ રહે છે ઘા પડ્યો હોય છે ત્યા શરીરની સીસ્ટીમ વધારે ને વધારે લોહી પહોચાડે છે એટલે ત્યા વધારાનો કચરો પણ એકઠો થાય છે અને કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતે જેમ કેટલાક માર્ગો કર્યા છે તેમ આ ઘા પણ તેનુજ રૂપ ધારણ કરે છે

જાનવરોને ઘા થાય છે ત્યારે વગર ઇલાજે તે મટી જાય છે. એમ કેમ બને છે તેનો જવાબ આપવા બેસુ છુ તો કુદરતના ભેદ ભરમો શોધી કાઢવા અને મારી નિશાની

હાડકાંમાં ઉતર્યો એટલે તબીબો હાડકું કાપી નાખવાને તૈયાર થયા. તે બાઇ મારી પાસે આવી એટલે મેં કહ્યું કે એવાં ઓપરેશનથી આગળી તો જશે પણ સાથે સામાન્ય તંદુરસ્તી પણ બગડશે. ખરૂં કારણ તો માસ વધવાને લગતુંજ હતું. તે કારણ દૂર થાય તો ઓપરેશન કરવાની કશી જરૂર નથી. આથી તેણે મારા ઉપાયો કરવા માંડયા. મેં તેણીને રોજના ચાર ફ્રીકશન બાથ અજમાવવાનું કહ્યું અને દરેક બાથ અરધો કલાક સુધી લેવાનું જણાવ્યું. ખોરાક પણ સાદો અને હલકો લેવાનું ફરમાવ્યું. પહેલા ચારેક દિવસ ફ્રીકશન બાથ લીધા પહેલા આગળી ઉપર સ્ટીમ બાથ લેવા જણાવ્યું. આ વખતે તે બાઇ સુવાવડી હતી જેથી ફ્રીકશન સીટસ બાથ લેવા આનાકાની કરી. તે છતા મન દૃઢ રાખ્યું અને મારા ઉપાય ચાલુ કર્યા. પહેલા બાથની સાથેજ માસનો સોજો ઓછો થવા લાગ્યો અને ત્રીજે દિવસે માસતું પરૂ થયું. આ પ્રમાણે બાઝેલો રસ છુટી બહાર જવા લાગ્યો અને આ પ્રમાણે માસ તથા હાડકાનો જે ભય હતો તે દૂર થયો અને તેની આગળી ઉપર કાંઇ નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં.

Vallabhjee Ramjee.



ભાગ ત્રીજો.

જખમ થયા હોય તો દવાઓ અને શસ્ત્ર પ્રયોગ વિના સાજા કેવી રીતે કરવા.

વાઢકાપની રૂઢી કાઢી નાખીને જખમો સાજા કેમ કરવા એ વાત દસાવવી બહુ મુસ્કેલ છે. શસ્ત્રક્રિયાનુ સાયન્સ વાઢકાપ વિના બીજું કાંઇ કહેતુંજ નથી અને લોકો તેજ માની બેઠા છે. આપણે સામાન્ય રીતે એમ માનીએ છીએ કે વાઢકાપ વગર તો ચાલેજ નહીં, પણ આ વિચાર કેટલો ખોટો છે તે મારી રૂઢી ઉપરથી માલમ પડી આવશે. એવા કેસોમાં એવું પણ માલમ પડશે કે હાઇડ્રોપથી-જળોપચાર શાસ્ત્ર-ની સાજા કરવાની શક્તિ બધી છે. જખમ પડયો હોય કે બીજા કુદરતી ઉપાયથી ઈજા થઇ હોય તો મારા ઇલાજથી દરદ જેટલું વહેલુ મટે છે એટલું વહેલું બીજા કોઇ પણ ઇલાજથી મટતું નથી.

મારા ઉપાયથી દુઃખ થતું એટલુંજ નહીં પણ તેથી દરદ ચોક્કસ સાજુ થાય છે અને વળી વખત પણ બહુ ઓછો લાગે છે. મારા ઉપાયથી એક પણ દરદી નિરાશ થતો નથી. મેડીકલ સાયન્સમા તો શસ્ત્રપ્રયોગથી ડાઘા કે ખોડ રહી જાય છે ત્યારે મારા ઇલાજોથી કુદરતી આકારજ કાયમ રહે છે અને જખમ વાળી જગ્યાએ નિશાની પણ રહેતી નથી.

એક ઘા થયો કે તરતજ શરીર તો પોતાનો ધર્મ બજાવી તેને સાજો કરવાનો પ્રયાસ કરશે. જ્ઞાનતંતુઓ ઉશ્કેરાઇ જઇને વધારે લોહી કાઢે છે અને ઈજા પામેલી જગ્યાએ બીજો પદાર્થ લાવી મૂકે છે. આથી તે જગ્યાએ ગરમી વધે છે અને જ્યારે કાંઈ ઠીમસું થાય છે અગર દાઝી જવાય છે ત્યારે દરદ વધે છે. જો તે વખતે તરતજ દરદને બંધબેસતા ઇલાજો લીધા હોય તે દરદ જલદી સારૂ થાય છે.

દરદને સાજું કરવાનું પોતાનું કામ શરીર શરૂ કરે છે ત્યારે ઉપલું દરદ થાય છે અને તે માત્ર ટુંક મુદતનો તાવજ કહેવાય. જખમથી આવતો તાવ જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. બીજા રોગ વખતે જે તાવ આવે છે તે તાવ જુદાજ પ્રકારનો હોય છે. પહેલા તો આ તાવનો અટકાવ કરવો એટલે ઘાનું દરદ ઓછું થશે. શરીરની સીસ્ટીમ દરદને સાજું કરવાનું કામ કરે છે તેનો પુરાવો આપવા માટેજ તાવ આવે છે. અને તાવ આખા શરીરમા ફેલાય છે ત્યારે ઘા પોતે પોતાની મેળે સાજો થાય છે. તંદુરસ્ત આદમીનો ઘા બહુ જલદીથી સાજો થશે અને જેના શરીરમા વધારાનો કચરો એકઠો થઇ ગયો હોય છે તેનો રોગ ધીરે ધીરે સાજો થાય છે. વધારાનો કચરો ધોઇ નાખવો જોઇએ નહીં તો ઘાનું દરદ ચાલુ રહે છે. ઘા પડયો હોય છે ત્યા શરીરની સીસ્ટીમ વધારે ને વધારે લોહી પહોંચાડે છે એટલે ત્યા વધારાનો કચરો પણ એકઠો થાય છે અને કચરો બહાર કાઢવાના કુદરતે જેમ કેટલાક માર્ગો કર્યા છે તેમ આ ઘા પણ તેવુંજ રૂપ ધારણ કરે છે.

જાનવરોને ઘા થાય છે ત્યારે વગર ઇલાજે તે મટી જાય છે. એમ કેમ બને છે તેનો જવાબ આપવા બેસું છુ તો કુદરતના ભેદ ભરમો શોધી કાઢવા અને મારી વિધાની

વધુ શોધખોળ કરવાની મારી જીજ્ઞાસા વધે છે. પહેલાં હું એમ ધારતો હતો કે માણસને વાચા છે અને માણસો પાસે સાયન્સ અને વિદ્યા પણ છે એટલે તેઓ વહેલાં સાજાં થાય છે અને જાનવરો પાસે એમાંનું કાંઇ નથી તેથી તેમનો માર્ગ વીકટ થઈ પડે છે પણ એવું તો કાંઇ નથી. ઇસ્પીતાળોમાં ઘા કે એવાજ બીજાં દરદોથી પીડાતા માણસો કરતાં એજ દરદોથી પીડાતાં જાનવરો વધારે જલદીથી સાજાં થઈ જાય છે.

'એક વખતે એક બીલાડી પાંજરામા સપડાઇ ગઇ અને તેનો જમણો પગ જાંગ આગળથી તુટી ગયો અને પાંજરામાંથી છુટવા માટે તે બીલાડીએ જે પછડાટીયાં ખાધાં તેથી તેના ઘામાં ધુળ અને કેટલાંક કમોદના ફોતરાં પણ પેસી ગયાં. પાંજરામાંથી છુટીને તે બીલાડી કોઈ ખુલ્લી જગ્યામા ગઇ. સૌએ જાણ્યું કે તે બીલાડી મરી ગઇ પણ એક અઠવાડીયાં પછી તે પાછી જોવામાં આવી. તે વખતે તેનો પગ સાજો થઈ ગયેલો જણાયો. તે દુબળી થઇ ગઇ હતી એટલે મેં ધાર્યું કે તેણે કાંઇ ખોરાક લીધો હશે નહીં. સાજા થયા પછી તે બીલાડીએ ખાવાની લાલચ દેખાડી નહીં અને કાંઈ પીધું પણ નહીં. જે ભાગ ઉપર ઘા થયેલો તેને તે અધર ટેકવી રાખતી અને તેને ચાટયા કરતી અને જેમ જેમ દરદ ઓછું થતું ગયું તેમ તેમ તે વધારે ચાટતી ગઇ. તે ઉપવાસ કરતી હતી તેમ તેમ તેની અંદરના ગરમીને ઓછો પદાર્થ મળતો હતો જેથી તેની પાચન શક્તિ બહુ સુધરી ગઇ. અપવાસથી અંદરની ગરમી ખોટી નહી પણ ખરી બની જતી અને તેને પરિણામે તેને તરસ લાગતી નહોતી. આ બધું તે બીલાડી પોતાની પ્રેરણાશક્તિથી કરતી હતી.

કેટલાક દિવસ પછી આ બિલાડીને મેં વધારે સુકાયેલી અને દુબળી પડી ગયેલી જોઇ. મેં તેને થોડુંક દુધ આપ્યું કે તેને નવું જોર આવ્યું અને એક મહીનામાં તે હતી તેવી થઇ ગઈ અને તેને ઘા પડયો હતો ત્યાં માંસનો લોચો બાઝી ગયેલો જણાયો પણ તેથી તેને હાલવા ચાલવામાં કશી હરકત નડતી નહી. આવોજ અકસ્માત એક માણસને થયો હોત તો તરતજ તે વાઢકાપ કરાવવા માટે દોડી જાત અને પરિણામે તે સદાનો લંગડો થઈ બેસત અગર તો મહીનાઓ સુધી ખાટલામાં પડી રહ્યા પછી આરામ થાત

એક કુતરાને કોઇએ ગોળીઓ મારી હતી જે ગોળીઓ [છરાઓ] ચામડીમાં ડાબી બાજુએ જઇને ચોટી બેઠી હતી. બે ત્રણ છરા તો સોસરા પસાર પણ થઇ ગયા હતા પણ તે છરાઓથી ફેફસાંની નળી અને પેટની પાસળી ભાગી નહોતી. જખમ બહુજ દરદ કરતો ત્યારે તે કૂતરો ઠંડકવાળી જગ્યામાં જઇને ભરાઈ પેસતો જેથી જખમને ઠંડક લાગતા માંડી અને ગરમી લાગતી કે તે કુતરો જખમને વધારે ખંજવાળતો અને જખમને આખો દિવસ ચાટયા કરતો હતો પણ ખોરાક તો બિલકુલ લેતો નહોતો. કોઇક વખતે નજીકના ઝરા પાસે જઇને થોડુંક પાણી પી આવતો. પાંચ દિવસમાં ઘા રૂઝાવા માંડયો. ગરદન ઉપર છરા લાગેલા પણ ત્યાં ચાટી શકાતું નહીં એટલે તે જગ્યાનો ઘા રૂઝાતાં વાર લાગી. આ અકસ્માત થયા પછી એક અઠવાડીએ તે કુતરાએ થોડોથોડો ખોરાક ખાવો શરૂ કર્યો.

'એક બીજા કુતરાના પગનો આખો પંજો ગાડા નીચે આવી ગયો હતો જેથી ચામડી ફાટી ગઈ હતી અને હાડકું ભાગી ગયું હતું. તેને ઘેર લઇ જવામાં આવ્યો ત્યારે તે એક ખુણામાં જઇને બેઠો અને પોતાનો પગ લાંબો કરી ચાટવા માંડયો ચોથે દિવસે તે કુતરો ખોરાક લેવા લાગ્યો અને તે દરમીયાન જખમ રૂઝાઇ ગયો અને તે હાલીચાલી શકયો. ૨૦ દિવસ પછી તો તે તદ્દન સાજો જણાયો.

ઘા—જખમ થાય ત્યારે કુદરતી ઉપાય એજ કે પાણીથી તેને ઠંડો રાખવો અને ખોરાક બિલકુલ ખાવો નહીં અને ખાવો તો સુકોપાકો થોડોક ખોરાક ખાવો. દાક્તરો તો મરી મશાલાવાળો માંસનો ખોરાક ખાવાની સલાહ આપશે કારણ કે તેઓ એમ માને છે કે તેથી દરદીમાં શક્તિ આવશે પણ તે તો તદ્દન અકુદરતી છે અને ઘણું નુકશાન કરે છે કારણ કે શરીર જખમનું કષ્ટ સહન કરી શકે નહીં તેવામાં શરીરમાં ખોરાક નાંખી નવો બોજો વધારવો તે બહુ ખોટું છે. વળી મેડીકલ સાયન્સ ઘાને માટે કાર્બોલીક એસીડ, આયોડીન અને કોકેન વાપરે છે તે ઘણુંજ ખોટું છે. દાક્તરો માણસના શરીરના અંદરના ભાગોનું કેટલું ઓછું જ્ઞાન ધરાવે છે તે આ ઉપરથી સાબીત થાય છે. હાઇડ્રોપથી–જળો- પચાર=સાયન્સ જાણતા નથી તેઓ સત્યમાર્ગમાંથી દૂર અને દૂર જતા જાય છે.

કપાવાથી, દબાવાથી અને અથડાવાથી થતા જખમો.

કપાવાથી, વઢાવાથી, અથડાવાથી અગર બીજા હરકોઇ કારણથી શરીરમાં જખમ થાય છે કે તરતજ નાની નસો ફાટી જઈને અંદરના દબાણથી લોહી બહાર કાઢે છે અને તેજ વખતે બહારથી સામું દબાણ થાય છે તેથી લોહી વહેતું અટકે છે તેનું કારણ શું છે તે આપણે જોઇએ. આપણે દરેક જણુ એક ચોરસ ઈંચે હવાના પંદર રતલ જેટલા દબાણમા રહીએ છીએ. હવે જો અંદરથી એટલુંજ દબાણ નહીં થાય તો આપણે રહી શકીએ નહીં. ડુંગર ઉપર ચડતાં આ તફાવત આપણને માલમ પડે છે. જેમ ઉંચે જઇએ તેમ હવાનું દબાણ એટલું બધું ઓછું હોય છે કે મોઢામાથી લોહી પણ પડે છે કારણકે અંદરનું દબાણ બહુ વધી જાય છે પણ જેવું બહારનું દબાણ શરૂ થાય છે કે પાછો મામલો ઠેકાણે આવી જાય છે. શરીરમાં જખમ થાય છે કે તરતજ અંદરના દબાણનું જે રક્ષણ છે તે તુટી જાય છે અને તેથી તરતજ લોહી વહેવા માંડે છે. જખમ નાનો કે મોટો તેમ લોહી ઓછું કે વધારે. બનતા સુધી ઘાને બાંધવો નહીં કેમકે તેમ કરવાથી લોહી ફરવું અટકે છે અને અ- કુદરતી ઉપાય થાય છે. મોટી ધોરી નસ કપાઈ ગઈ હોય અને તેથી લોહી બહુ જવાથી જીંદગી ભયમાં આવી પડે એવું હોય તોજ લોહીને અટકાવવાનો કોઇ ઉપાય નજીક ના હોય તો પાટો તાણીને બાંધવો ઠીક થઇ પડશે. લોહી વહેવા પછી દરદ થાય છે તેનો પણ તરત અટકાવ કરવો.

પાટો બાંધવો હોય તો ભીના કપડાનો બાધવો કે જેથી લોહીનું અંદરનું દબાણ થતું અટકે. બની શકે તો જખમને ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવો અગર તો જખમ ઉપર પાણી ટપકવા દેવું જેથી દબાણ થયું હશે ત્યા ઠંડક રહેશે. ઘા જેટલો ઉંડો એટલોજ પાટો જાડો રાખવો. નાના ઘા ઉપર ૨,૪,૬ આટા વીંટવા અને ઘા ઉપર ૧૫, ૨૦ કે ૨૫ આંટા વીંટવા. કપડું બહુ જાડું નહીં વાપરવું પણ બને એટલું પાતળું લેવું. તે બાધતી વખતે ઘાની આસપાસ એક ઇંચ કરતાં વધારે પાટો જાય નહીં તે જોતા રહેવું. આમ કરવાથી આજુબાજુના ભાગમાં લોહી ફરી શકશે. પાણીનાં પોતાં ઉપર ગરમ કપડાનો કકડો એવડ વાળેલો રાખવો. પોતાને બોળવા માટે ચોખું ઠંડું પાણી વાપરવું અને કપડા ભીનુંને ભીનું રહેવા દેવું. દરદ વધારે થાય તો ઠંડા પાટાની જરૂર છે એમ માનવું. આંગળાઓ ઉપર સખ્ત કાપ પડયા હોય તો તે માત્ર થોડાજ આંટાવાળાં પાટાથી રૂઝાશે.

વારંવાર પાટા વીંટવા સલાહકારક નથી અને બની શકે ત્યાં કપડાને બદલે માટી વાપરવી. માટીને પાણીમાં પલાળીને મલમલના કટકા ઉપર પાથરવી અને તે લેપ જખમ ઉપર મૂકી પાટો બાંધવો. આવા પાટા પાક અને સોજા ઉપર પણ ચાલી શકે. આજકાલ ડાક્ટરો નવો ઉપાય કરે છે. ભીના ટુકડા અને સુકા ગરમ ટુકડા વચ્ચે ઇન્ડીયા રબરનો ટુકડો મૂકે છે પણ તેઓ જાણતા નથી કે એમ કરવાથી તો પરસેવો રોકાઈ જાય અને કાંઇ પણ ફાયદો થાય નહીં. આવા ઇલાજથી દૂર રહેવા હું બધા માણસોને ભલામણ કરૂં છું.

ઉપર આપણે જોઇ ગયા તેમ જેવો ઘા થાય કે તરત જ ખોરાક ઓછો કરી નાખવો અને જલદી પચી જાય તેવો હલકો અને થોડો ખોરાક આપવો. મરી મસાલાવાળો ખોરાક બિલકુલ આપવો નહીં. આ ઉપરાંત મારા ફ્રીકશન અને હીપ બાથ સારૂં કામ કરે છે. આ બાથ લેવાથી જખમના દરદથી આવતો તાવ અટકે છે અને શરીરની શક્તિ ટકી રહે છે અને જખમ જલદી રૂઝાય છે. જેમના શરીરમા વધારાનો પદાર્થ વધી ગયો હોય તેમના સંબંધમાં આ બાથ ઘણા ઉપયોગના થઇ પડશે.

એક કારખાનામાં ચાળીસ વર્ષની ઉમરના એક મજુરનો ડાબો હાથ ગોળ કરવતથી કપાયો. સુભાગ્યે હાડકું કપાયું નહોતું. તે માણસ તરતજ બેશુદ્ધ થઇ ગયો. બીજા માણસોએ તેનું પેરણ કાપી નાખીને ઘા ઉપર સખ્ત બાંધ્યું એટલે લોહી વહેતું અટક્યું. પછી ઠંડા પાણીથી ભરેલા વાસણમા હાથ બોળી રાખ્યો. એક કલાકમા દરદ ઓછું થઈ ગયું. શરૂઆતમાં રાત-દિવસ પાણી રેડયા કરવું પડતું હતું. ચોથે દીવસે વીસ આટા વીંટીને મજબુત પાટો બાંધ્યો અને તેના ઉપર ગરમ ઉનનો પાટો બાંધ્યો. અંદરના પાટા ઉપર અરધા અરધા કલાકે ઠંડુ પાણી રેડવામાં આવતું હતું. એક પખવાડીયામાં જખમ રૂઝાઇ ગયો. ડાક્ટરો આગળ તે ગયો હોત તો ટાંકા મારવામાં આવત અને હાથ અસલ હાલતમાં આવી શકત નહીં. આ માણસને જખમ થયો તે દિવસથી દિવસમાં બે બે વખત ફ્રીકશન બાથ લેતો હતો અને મહીના દિવસમાં પોતાના કામ ઉપર હાજર થયો હતો. મારી આ સારવારથી જખમની નિશાની પણ રહેવા પામી નહીં. આ દરદને સુધારવાનું કામ શરીરે પોતેજ કર્યું હતું અને ઘાના છેડા પોતાની મેળે ખરી જઈ નવી ચામડીથી સંધાઇ ગયા હતા. શરૂઆતમાં નસો તુટી જવાથી અંગુઠો બહેરો થઇ ગયો હતો. જેથી તે અંગુઠો કામકાજ કરી શકતો નહોતો. પણ દરદીએ સીટ્સ બાથ લેવા માડ્યા પછી નસો સંધાઇ ગઈ અને અંગુઠો સાજો થઇ ગયો.

ઉઝરડા પડવા, શરીરના કોઈ ભાગનું છુંદાઇ જવું અને અંદર ઈજા પહોંચવીઃ—ચામડી છોલાઇ જાય છે કે શરીરનો કોઈ ભાગ છુંદાઈ જાય છે ત્યારે અંદરથી લોહીની ગાઠ બંધાઈ જાય છે તે વખતે મારા ફ્રીકશન બાથની અસર બહુ સારી થાય છે. એથી અંદરની સીસ્ટમ ઘણી ઠંડક આપે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને જોર મળે છે. આ બાથથી ધટતું પરિણામ ના આવે તો દરદવાળી જગ્યાએ સ્ટીમ બાથ લેવો પણ તે પછી તો ફ્રીક્શન બાથ નક્કીજ લેવો જોઇએ. સ્ટીમ બાથથી તમામ કચરો સ્હેલાઇથી ધોવાઇ જશે.

એક છોકરી ગુંથવાના સાચા કામ કરતી હતી તેવામાં તેની આંગળી સાંચામા આવી ગઈ જેથી તે છુંદાઈ ગઇ અને તેમાં કાણાં પડયાં. દાક્તરો પાસે જતા તેમણે તે દુઃખ ઘટાડવાને બદલે વધારી મૂક્યું. તેમણે તો આઇડોફોર્મ, કાર્બોલીક એસીડવાળી દવા, અને સેલીસીલીક એસીડ વિગેરે દવાઓ લગાડી અને આગળ વધીને એવો મત પણ આપવો

કે આંગળી તો કાપી નાખવી પડશે. ત્રીજે અઠવાડીએ આખો હાથ સુજી ગયો. પોતાનો હાથ કે આંગળી કાપી નાખવી પડશે એવી બ્હીકથી તે મારા પાસે આવી. મેં તેણીને ઠંડા પાણીના પોતા મૂકી પાટા બાંધ્યા અને રોજના બે સીટસ-બાથ અને ફ્રીકશન બાથ આપવા માંડ્યા. બે કલાકની સારવાર પછી દરદ તદન નરમ પડવા માંડ્યું. સોજો ઉતરવા લાગ્યો અને રંગ બદલાઈ ગયો હતો તે કુદરતી જેવો થયો. આ સારવાર પછી એક મહીનામાં તે છોકરી પાછી પોતાના કામકાજ ઉપર જવા માંડી. આ પ્રમાણે તે છોકરી દાક્તરોના ત્રાસથી છુટી અને તેનો હાથ કે આંગળી કપાઈ જતા બચ્યા.

આ પ્રમાણે એક સુથારનો ડાબો હાથ જખમી થયો હતો અને આખો હાથ સૂજી ગયો હતો. મારા ઉપાય પછી બે દિવસમાં તેનું દરદ કમિ થયુ અને એક પખવાડીયામાં તે પોતાને કામે લાગી ગયો. પોતાને અગાઉ વિતેલી હાલતથી તેને દાક્તરો ઉપર શ્રદ્ધા હતી જ નહી. એટલે તે મારા આગળ આવ્યો હતો. અને સારો થયો હતો. આ બધા ઉપરથી માલૂમ પડશે કે બાગ ઇનાજો ઘા, જખમ, વિગેરે ઉપર પણ કેવા કાર્યસાધક નીવડે છે.

સાચા ઉપર કામ કરતી બે છોકરીઓની આગલી આંગળીઓ એકી વેળા સાંચામાં આવી ગઈ અને તેના હાડકા ઇજા પામ્યા. એક છોકરી દાક્તર પાસે ગઇ અને બીજી મારી પાસે આવી. દાક્તરે તો તે છોકરીને ઓપરેશન કરીને આઇડોફોર્મ લગાડ્યું, તેથી તે થોડાક વખતમાં કામે લાગી ગઇ પણ દરદ બહુ થયું. તેની આખી આંગળી બગડી ગઈ. હવાના ફેરફારની પેઠે તેના આગળાને બહુ જ દરદ થતું. આઇડોફોર્મ લગાડેલું ત્યા વધારાનો કચરો એકઠો થતો હતો.

મારી પાસે આવેલી છોકરીને તો મે ઠંડક વાળા પોતા લગાડ્યા અને ફ્રીકશન-બાથ આપવા માંડ્યો કેમકે તેના શરીરમાં વધારાનો કચરો પુષ્કળ જામ્યો હતો. ત્રીજે દિવસે તો ભાગેલું હાડકું પોતાની મેળે છુટવા લાગ્યું અને છઠે દિવસે બીજું હાડકું તે હાડકાંની જગ્યાએ ઉગ્યું અને આ છોકરી કુદરતી રીતે સાજી થઈ. કહો ત્યારે કોણ મરમ ! ડોક્ટરી વિદ્યા કે કુદરત.

એક માણસને ડાબી ઘુંટીમા માસનો લોચો બાઝી ગયો હતો. બે મહીના સુધી તેણે દવાઓ ભરી અને ચોપડી પણ પગ તો નબળો થતો ગયો અને સોજો ચડ્યો. ચાલતો ત્યારે દુઃખવાળો પગ અવાર નવાર ફરી જતો તેથી ઘણું દરદ થતું. આખરે તે મારા પાસે આવ્યો અને મારા ઈલાજથી પ્રથમ તો તેનો આખો પગ સુજી ગયો અને ત્રણ દિવસ તો અસહ્ય દુઃખ ખમવું પડ્યુ. ચોથે દિવસે સામાન્ય નરમાઇ અને ઘુંટીનો દુઃખાવો કમિ થયો. ૧૮૭૯ મા થયેલું આ દરદ ૧૮૯૦ મા એટલે ૧૧ મે વર્ષે મારા ઈલાજેથી સારૂ થયુ.

દાઝવાથી થતાં દરદો:—દાઝેલી જગ્યાએ પણ ઠંડા પાણીના પોતા મૂકવા તે સારાં છે. બને તો દાઝેલો ભાગ કલાકો સુધી ઠંડા પાણીમા બોળી રાખવો. ઝરાના પાણી કરતા નદીનું કે વરસાદનું પાણી વાપરવું તે વધારે સારૂ છે. દરદ કમિ થયા પછી ભીનાં પોતાં મૂકી પાટા બાધવો અને પાણી રેડયા કરવું. બહુ જ ભયંકર દરદ પણ આ ઈલાજથી નરમ પડે છે. દાઝીને મરી જતા ઘણાં માણસોને મારા ઉપચારોથી બચાવી શકાય છે.

શરીરમા વધારાનો કચરો ભર્યો હશે તો દાઝવાનું દરદ બહુ લાંબે વખતે સાજું થશે.

તે વખતે આખા શરીરે ફ્રીક્શન બાથ પાડવાની જરૂર છે. મારા ઇલાજ સાધારણ રીતે દર્દને સુધારવાનો માર્ગ પકડેલો તેમાં મારા બાથ ઘણા જ મદદગાર થઇ પડશે.

એક માણસ ત્રણ ઠેકાણે દાઝયો હતો અને તેમાં ગરદન ઉપર દાઝેલો ભાગ સૌથી મોટો હતો. પગ ઉપરનો દાઝ બહુ ઉંડો ઉતર્યો હતો. દાક્તરથી માત્ર એકજ દિવસમાં કંટાળી જઇને તેણે કુદરતી ઉપાય લીધો કે જે નેચરક્યોર સીસ્ટીમને નામે ઓળખાય છે. તેનાથી પણ કાંઈ ઝાઝો ફાયદો નહીં જણાતાં એક અઠવાડીયાં પછી તે મારી પાસે આવ્યો. અને મેં બે કલાક સુધી ઠંડા પાટા બાંધ્યા ત્યાં તે દરદ ઓછું થયું. પરૂ અને તેલથી ખરડાયેલા ભાગ સાફ થયા પછી ગરદન ઉપરનો દાઝોડો રૂઝાવા લાગ્યો અને પગના ઉંડા ઘાનો ખાડો પુરાવા લાગ્યો. પાંચ દિવસમાં તે ચાલવા લાગ્યો અને પોતાને કામે વળગ્યો.

ગોળી વાગવાથી થતા જખમોનો ઉપાયઃ—આ જખમ માટે પણ ઉપલો જ ઇલાજ કામ આવશે. કુદરતી જ્ઞાનની ગેરહાજરીમાં લડાઇ દરમીયાન સીપાહો ઉપર એન્ટીસેપ્ટીક—જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે પણ તેથી ઘણીવાર શરીરના ભાગો કાપી નાખવા પડે છે. છતાં દરદ તો સાજું થતું નથી. આ પ્રમાણે શરીર સુધારવાને બદલે માણસોને જીંદગીભર અપંગ કરી મુકવામા આવે છે. દાક્તરો માને છે કે માંસનો કકડો કાપી કાઢીએ તો દરદ કમિ થાય કેમકે તેમની માન્યતા પ્રમાણે શરીરમાં ગોળી કે છરાનો રહેજ પણ ટુકડો રહી જાય તો વધુ અડચણ કર્યા વગર રહે નહીં. આજ તેઓની મોટી ભૂલ છે અને તે ભૂલથી ઘણા માણસો માર્યા જાય છે. શસ્ત્રપ્રયોગથી અંદરના ભાગોમાં ચીકણા પદાર્થો બાઝી જાય છે અને તેમાં સોઈઓ પસાર થાય છે ત્યારે ચીકણાં ઝીણાં છીદ્રો પડે છે. ગોળી અંદર જવાથી નસો પહોળી થઈ ગએલી હોય છે અને જખમ ઉપર લોહી ફરી વળે છે ત્યારે ઇલાજ કરવો બહુ ભારે થઇ પડે છે. જે માર્ગે ગોળી ગઈ હોય તેજ માર્ગે પાછી ખેંચી કઢાતી નથી માટે ગોળીને અંદર રહેવા દઇને કુદરતને કામ કરવા દેવું. ગોળી પાછી ખેંચી કાઢવાથી અંદરના ભાગો ઉપર બહુ માઠી અસર થાય છે. કારણકે ગોળી વાગેલી જગ્યા અને અંદરનો ભાગ સુજી જાય છે અને ઉપસી આવે છે તેથી વધુ હેરાનગતી થાય છે. ગોળીને અંદર રહેવા દેવામાં જ ફાયદો છે કારણ કે અંદરથી *કુદરત કામ કરીને ગોળીને વહેલા મોડી બહાર કાઢી નાખશે. અને એટલા માટે જ ગોળી* કાઢી નાખવાનો પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી કારણકે શરીર રચના એવી છે કે તે પોતે જ બહારની ચીજને બહાર કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરે છે.

ગોળી વાગે તે કાઢવી નહીં, માત્ર લોહી જતું અટકાવવું અને અંદરના ભાગમાં ગરમી થવા દેવી નહીં. દરેક સીપાહે પોતા પાસે મલમલના અને ફલાલીનના પાટા રાખવા અને ગોળી લાગતાંજ પાણીમાં બોળીને તે પાટા બાંધી દેવા. પાણી ન હોય તો ભીની માટી, લીલું ઘાસ કે એવું કાંઇ બાંધી દેવું. આથી અંદરની ગરમી ઓછી થશે. આ પ્રમાણે કરવાથી વધુ વખત નીકળી જાય, શસ્ત્રવૈદ્ય આવે કે જીંદગી જોખમમાં આવી પડે એ બધા ભય મટી જશે અને જખમીને ઘણો આરામ મળશે. ઓછા ઘાયલ થયેલા આ પ્રમાણે વધુ ઘાયલ થયેલાને મદદ કરી શકશે.

૧૮૭૦–૭૧ ની ફ્રેન્કો–જર્મન લડાઇમાથી મને ઘણો અનુભવ મળ્યો છે. ૧૮૭૦ ની લડાઇમાં ગોળી વાગેલી એવો એક દરદી ૧૮૮૩ માં મારા પાસે આવ્યો. તેને ડુંટી–નાભી-

માં ગોળી વાગી હતી જે પીઠમાં બરડાની કરોડ સુધી પહોંચી હતી. જંતુનાશક ઉપચારો ઘણા કર્યા પણ જખમ તો રૂઝાયેલ નહીં પણ કોઈ કોઈવાર ઉભરાઈ આવતો. દરદીની હાલત બગડી અને હાલી ચાલી શકે નહીં. મેં ચહેરો જોઇને જ કહી દીધું કે નકામો પદાર્થ ઘણો એકઠો થયો છે. મારી સારવારમા તે આવ્યો કે મેં તે જખમને કાંઇ પણ લગાડ્યું નહીં, પણ ફ્રીકશન અને સ્ટીમ બાથ આપવા માંડયા, અને ખોરાક તદ્દન હલકો કરી નાખ્યો. એક અઠવાડીયામાં જખમ રૂઝાઇ ગયો. તે પાછો ફરી ઉભરાયો જ નહી. ૧૫ દિવસમાં તો આ દરદી ખુશ ખુશાલ ફરવા લાગ્યો. સાજો થયા છતાં તેણે મારા ઉપાયો લાંબો વખત ચાલુ રાખ્યા અને તે મોતના પંજામાથી બચી ગયો.

એક સીપાહીની લડાઇ દરમીયાન ઘુંટણીની ઢાકણી ભાગી ગઇ હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કશો ફાયદો થયો નહીં. ૨૦ વર્ષ સુધી ઇલાજો કર્યા અને કુદરતી ઉપચારો પણ અજમાવ્યા પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. મારા પાસે આવ્યો અને મારા ઇલાજથી ઘુંટણ ઉપર મોજો ચડયો કારણકે ત્યાંનું દરદ સારૂં થયું નહોતું. મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યાથી બધુ દરદ ઠેકાણે થઇ ગયું અને ઘુંટણ વળતો નહોતો તે વળવા લાગ્યો.

હાડકાંનું ભાગવું:—હાડકું ભાગી જાય છે ત્યારે દાક્તરો પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીસ વાપરે છે. મારા ઇલાજ મુજબ હાડકાને ઠંડક મળે છે અને આસપાસનો ભાગ સુજી આવે છે તે પણ ધિમે ધિમે સાજો થઇ જાય છે. ફ્રીકશન બાથ વધુ કામ કરે છે. પાણીથી જેટલું સારૂં થાય છે એટલું પ્લાસ્ટર ઓફ પેરીસથી થતું નથી. ભાગેલું હાડકું પાટો બાંધ્યા છતાં પણ ઠેકાણે આવી ન જાય તે લાકડાંની પટીઓ બાધવી તે ઠીક છે. પ્લાસ્ટર તો બિલકુલ મારવું નહીં. જેમણે મારા ઇલાજો અજમાવ્યા છે તેઓ તો ભાગેલાં હાડકાં કેટલાં જલદી સાજાં થાય છે તે જોઇ છક થઈ જાય છે.

ત્રીશ વર્ષના એક માણસના જમણા હાથનું ઉપલું હાડકું તુટી ગયું હતું. નેચરક્યોર સીસ્ટીમ–કુદરતથી દરદો સારા કરવાની રૂઢીમા તેને વિશ્વાસ હોવાથી તેણે તરત જ પાણી અને બાથ લીધા. ડોકટરને બોલાવતાં તેણે તો પ્લાસ્ટર મારવા ભલામણ કરી પણ તે સલાહ કાંઈ ધ્યાનમાં નહીં ઉતરી તેથી તે મારી પાસે આવ્યો. મે ફ્રીકશન બાથ અને સાદો ખોરાક આપી તેનું દુઃખ મટાડ્યું. મારા ઇલાજથી ૨૪ કલાકમાં જ તેની અકળામણ બંધ પડી અને મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યાથી ત્રીજે અઠવાડીયે હાડકું જોડાઈ ગયું.

ગડગુમડ અને ઘારાં—એકદમ જખમ થવો, ઝપાઝપીમા ઘા પડવો, વિગેરે દરદો જલદીથી સારાં થઈ જાય છે પણ કેટલાંક ખરાબ ગુમડા આખા શરીરે થાય છે તે કદિ રૂઝાતાં નથી. કેનસર, ક્ષય, એ બધું શરીરના કચરા સિવાય બીજું કાંઇ નથી. દાક્તરો એક ઠેકાણે ઘા રૂઝવે છે તો બીજે ઠેકાણે ઉભરાય છે. મતલબ કે મલમપટાથી કાંઈ વળતું નથી. આવાં દરદોમા એલોપથી નિરૂપાય છે. એક ઠેકાણે સાજું થયું કે બીજે ઠેકાણે ફુટયું જ સમજવું. આવાં ગુમડાંથી દરદ બહુ થતું નથી પણ મટતા ઘણો લાંબો વખત લાગે છે. શરીરમાં લાબા વખતનો રોગ ભરાઈ રહ્યો હોય ત્યારે રહી રહીને ગુમડાના રૂપે બહાર નીકળે છે. તબીબો પારો, આયોડીન, પોટાસીયમ, બ્રોમાઇન, મેલીસીલીક એસીડ, ડીજીટેલીસ, ક્વીનાઇન વિગેરે વાપરે છે, પણ તે બધા મનુષ્ય શરીરના બંધારણને કાતીલ ઝેર રૂપ છે. તેથી તો શરીરમાં વધારે ને વધારે ઝેરી તત્વો દાખલ થાય છે. સીતળાની રસીનું પણ

એજ પરિણામ સમજવું. આવી રસીથી માણસ જાત વધુ ને વધુ નબળી પડતી જાય છે. તેનાથી શરીરમાંનો વધારાનો કચરો બહાર નીકળવાને બદલે શરીરમાં જ જકડાઇ રહે છે અને છેવટે ફાટી પડનાં ગુમડાંના આકારમાં તે બહાર નીકળે છે; એટલુંજ નહીં પણ કેનસર, નાસુર–ચાંદી, વાઈ, ક્ષય, ગાંડપણ, વિગેરે અનેક ખરાબ દરદોને એ કચરો જન્મ આપે છે.

આનો ઇલાજ કરતી વખતે તબીબો અનેક જાતના ઝેર શરીરમાં દાખલ કરે છે, રસીઓ મૂકે છે અને દવાઓ અને ગોળીઓનો મારો ચલાવે છે, જે દરદીના શરીરમાં જરપત નહીં થતાં વહેલાં મોડું બીજા સ્વરૂપમાં બહાર નીકળે છે. આવી દવાઓ અને રસીઓથી શરીરનું કુદરતી કૌવત હરાઇ જાય છે અને થોડા વખતને માટે દરદનો બહારનો દેખાવ બંધ પડી તે અંદર રૂંધાયા કરશે. કોઇ પણ દરદ માટે આપણે દવા વાપરીએ તે પ્રથમ તો શરીરની શક્તિને નબળી કરી મૂકે છે. શક્તિ ઘટવા સાથે દરદનું જોર કમિ થાય છે પણ શક્તિ આવતાં દરદ બેવડા જોરથી ઉભરાય છે. માણસની હાલત સારી હોય અને નકામો પદાર્થ શરીરમાં ન હોય તો ઉપાય કરવા સહેલા છે પણ દરેક દવા માણસ જાત માટે ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં ઝેર સિવાય બીજું કાંઇ નથી. શક્તિવાળા શરીરનો વધારાનો પદાર્થ કુદરતી રીતે બહાર નીકળી જાય છે પણ શક્તિ નહીં હોય તો દવાના જોરથી કચરો શરીરમાં જ સમાઇ જશે.

એક તબીબ એક વખતે એમ માનવા લાગ્યો કે ગુમડાં અને પાઠાં માટે મેં એક ઉપયોગી ઇલાજ શોધી કાઢ્યો છે. તેના આ ઉપાયથી પાઠું સાજું તો થતું પણ અંદરનો વધારાનો કચરો તો એમનો એમજ રહી જઇને પાછળજ હઠતો. એથી એના દરદીઓનાં એક બાજુનાં પાઠાં સાજાં થતાં તો બીજી બાજુએ એક અગર બીજા આકારમાં તે ઉભરી નીકળ્યાં અને તે પછી જુદીજ તરેહનાં હતાં. તેનો ઉપાય તે ડૉક્ટર કરી શક્યો નહીં અને પગ કાપી કાઢવો પડ્યો. જરા કાંઇ થયું તો હાક્ટરો બસ કાંતો ઇનજેક્શન કરશે અગર શસ્ત્રક્રિયા કરશે.

પાઠાં થાય કે ગુમડાં ઉભરાય ત્યારે સમજવું કે શરીરમાં કચરાનો જથ્થો વધી પડ્યો છે અને તે પદાર્થ પરૂ રૂપે બહાર નીકળે છે અને તે કાંઇજ નહીં પણ પેલો વધારાનો કચરો છે. ગુમડાને લીધે તાવ આવે છે તે એમ બતાવે છે કે શરીરની અંદરની ગરમી તે કચરાને ઉકાળીને–ઉભરાવીને–બહાર કાઢી નાખવાની તજવીજ કરે છે. ખરેખર–શરીરની ઉષ્ણતા–બહુ થઈ જાય તો તેના ઉપર અટકાવ નાખવો. તે માટે મારા ફ્રીકશન–બાથ અને સ્ટીમ–બાથ તથા સાદો અને હલકો ખોરાક ફાયદો કરશે. મારા પાસે નાસુર, ક્ષય, વિગેરેને લગતી ગાંઠોને લગતા કેટલાક કેસો આવી ગયા છે. તેમનામાં શરીરની શક્તિ હતી અને દવાદારૂથી તેમના અંદરના અવયવો નબળા પડી ગયા નહોતા અને તેથી જ તેઓ સારા થયા હતા. આવો એક દાખલો નીચે રજુ કરૂં છું:—

એક ગૃહસ્થને પગમાં અને પગની પાટલીમાં પાઠાં થયાં હતાં અને જે ચીરા પડ્યા હતા તેમાંનો સૌથી મોટો ૪ ઇંચ જેટલો મોટો હતો. પરૂ નીકળતું હતું તે બહુજ વાસ મારતું હતું. તે દરદીના શરીરમાં વધારાનો કચરો ભરેલો હોવાથી ગરમી થાય તેમ તેમ ચામડી ઉપર ખંજવાળવાની લાલચ થતી હતી. આ પ્રમાણે ઘા રૂઝાવા આવે તે ખંજવાળ થીપાછો ફાટી જાય અને નવું પાઠું ઉઠતું કે ખંજવાળ અટકતી. પગ તદ્દન કાળો

થઇ ગયો હતો અને બધો કોહીવાટ હાડકામાં ઉતર્યો હતો અને જ્યારે પગ કાઢી નાખવો અગર તો તેણે રીબાઈ રીબાઇને મરી જવું એવી હાલત ઉભી થઇ ત્યારે તે મારી પાસે આવ્યો. મેં જોયું તો પાચનશક્તિ છેક બગડી ગઇ હતી અને સાદામાં સાદો ખોરાક પણ તે ખાઈ શકતો નહોતો. વળી ફેફસાં પણ બગડયાં હતાં. આ દરદી મારી સીસ્ટમને કાંઈ કાર્યસાધક માનતો નહોતો પણ દુઃખથી કંટાળેલો હોવાથી એક છેલ્લી અજમાયશ તરીકે તે મારા પાસે આવ્યો. આ વખતે તેના પેટનો કચરો વધ્યો જતો હતો. નબળાં પડી ગયેલાં ફેફસાં કચરો વધવામાં મદદરૂપ થઇ પડયાં હતાં. દરદી વિચારો આ બધું શી રીતે સમજે ? મેં તેના આખા શરીરનો ઈલાજ લેવા કહ્યું ત્યારે તે બહુ અજબ થયો. પ્રથમ તો હલકા સાદા કુદરતી ખોરાક ઉપર રાખીને તેની પાચનશક્તિ સુધારવાનો પ્રયાસ મેં આરંભ્યો. સાથે સાથે રોજના બાથ આપી આપીને પરસેવા દ્વારા વધારાનો કચરો બહાર કાઢવા માંડયો. પછી થોડા દિવસ ગયા એટલે પાકાં ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવા માંડયાં. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખ્યાથી ૭ મહીને પાકાં રૂઝાઈ ગયાં અને ચળ આવતી હતી તે પણ ગઇ. આ દરદીએ પ્રથમ તો મારા બાથ કરતાં પોતાના પગના ભાકાં ઉપર વધારે ધ્યાન આપ્યું એટલે પડેલા ૭ મહીના જોઈએ એટલો ફાયદો જણાયો નહીં અને પાછળથી તેની એ ભૂલતી મેં બહુ જ આગ્રહથી સમજાવી ત્યારે જ તેને ઘણો ફાયદો થયો જણાયો અને ફેફસાં સુધરી ગયા. તેથી તે પોતાનું કામકાજ બરાબર કરતાં હતાં. પાચનશક્તિ પણ ઠેકાણે આવી ગઇ. ઘુંટણની નીચે જે પાકાં હતા તે બીજે વર્ષે ઉપર ચડયાં. જે એટલું જ બતાવે છે કે પાકાનો કોહેલો કચરો પેટ તરફ ચડતો હતો. આ બધું મેં દરદીને સમજાવ્યું ત્યારેજ તે મારા ઉપચારો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવા લાગ્યો. તેનાં ફેફસાં, પાચનશક્તિ, વિગેરેનું સમાધાન થતાં ત્રણ વર્ષ લાગ્યાં. અને તે મુદત પછી ચામડીનો રંગ કુદરતી હતો તેવો થઇ ગયો. કચરો જેમ જેમ પેટ તરફ વધારે જાય તેમ તેમ નીચેના તમામ ગુમડાં રૂઝાતાં જાય. આ રીતે મારી રૂઢીથી કેન્સરના ગુમડાં વિગેરે સારાં થયાં છે. ભલભલા ડાક્ટરો આવા દરદો માટે કાંઈ પણ ઈલાજ ફતેહમંદ રીતે કરી શકતા નથી.

ઝેરી જીવડાંના ડંખ, હડકાયેલાં કુતરાંનું કરડવું, સાપનો ડંખ, લોહીનું ઝેરી થવું, વિગેરેના ઈલાજ—માણસના લોહીના રજકણો બહુ લાગણીવાળાં છે. વધારાના કચરા સાથે લોહી સમાગમમાં આવે છે ત્યારે ગરમીનો ઉક્ળાટ વધે છે. ઝેરી સાપનો ડંખ તાવના ચિન્હો બતાવે છે અને તેની અસર ગમે એવા તંદુરસ્ત માણસને પણ થાય છે. શરીરમાં કચરો વધારે હશે તો ઝેર વધુ સખત આકારમા જણાશે અને તે નકામો કચરો પણ ઉછરો વધશે અને જેમ એ વધારો થતો જશે તેમ જીંદગીનો ભય વધતો જશે. શરીરમાંના વધારાના કચરામાં સાપનું કે હડકાયેલા કુતરાના કરડવાનું ઝેર પેઠું તો તે વધારાનો કચરો બહુજ ઉકળતો-ઉભરાશે. એક મધમાખી એક જણને ચટકો ભરશે ત્યારે શરીરનો ચટકાવાળો ભાગ સુજી આવશે અને બીજા માણસને બીજી માખી કરડશે તો તેને સોજો ચડશે નહીં. એજ પ્રમાણે એક હડકાયલું કુતરૂં કરડવાથી એક માણસને હડકવા થશે અને બીજું હડકાયલું કુતરૂં બીજા માણસને કરડશે તો તે માણસને કાંઇ થશે નહીં. એક માણસને સાપનું ઝેર બહુ જ જલદી ચડશે તો બીજાને તાવ આવીને ઉતરી જશે. એ બધું શું બતાવે છે? માત્ર એટલું જ કે ભય છે તે ડંખ કે કરડવામા સમાયલો નથી પણ અમુક માણસના શરીરની પ્રકૃતિ-સ્થિતિ કે તાસીર ઉપર છે. ઘણુંજ ફતેહમંદ શસ્ત્રપ્રયોગ પછી લોહી ઝેરી થઈ આવે છે તેનું એજ કારણ છે.

હડકાયેલું કુતરું કરડે છે ત્યારે તેની લાળમાં જે ઝેર રહેલું છે તેથી પ્રાથમિક રેાગ થાય છે પણ કરોડો રેાગ અને તાવ વિગેરે તેા પાછળથી જ જણાય છે. હરકોઈ ઝેરની અસર પ્રથમ નાભી પ્રદેશમાં જાય છે અને ત્યાંથી મગજ આગળ જાય છે. મગજમાં અસર થયા પછી જ ઝેર ચડે છે કે હડકવા હાલે છે. હડકાયેલા કુતરાની પાચનશક્તિ તદ્દન બગડી ગયેલી હેાય છે.

એક છોકરાના હાથમા જ એક ઝેરી સાપ કરડયેા અને પેટમાં આંકડીઓ આવી અને ૧૫ કલાક સુધી તે પેસાબ કરી શક્યેા નહીં. તેની જીંદગી ભયમા આવી પડી. મારી પાસે આવતાં મારી રૂઢી મેં લાગુ પાડી. મેં આખા અને સ્થાનિક સ્ટીમ–બાથ આપ્યા. તે છેાકરાને સંપૂર્ણ પરસેવેા વળ્યેા. સાથે સાથે ઠંડા ફ્રીકશન–બાથ પણ આપ્યા. સાદેા ખેારાક આપ્યેા. તેને પુસ્કળ પેસાબ છુટયેા અને ભયમાથી મુક્ત થયેા.

લેાહી ઝેરી થાય છે ત્યારે પ્રથમ તેા જખમવાળી જગ્યા સુજી આવે છે. તાવ ઘણેા જ સખ્ત ચડે છે. પ્રથમ તેા જખમને ખુબ ઠંડેા કરવેા. એટલે કે જખમવાળા ભાગને ઠંડા વહેતા પાણીમા રાખવેા. આવી સગવડ ન હેાય તેા ઠંડા પાણીના પેાતાં મૂકવા. સાથે સાથે ફ્રીકશન અને સીટસ–બાથ ચાલુ કરવા.

જે જગ્યાએ શરીરમાં વધારાનેા કચરેા હેાય છે ત્યાજ માખી ડંખે છે કેમકે તેને તે કચરાની ગંધ આવે છે. તે જગ્યાએ મલમલનાં ભીના ભીના પેાતાં મૂકવા. તેથી એકદમ આરામ થશે. ઝેર એકદમ ચીકણા પદાર્થના રૂપમાં બહાર નીકળી જશે. નજીકના ભાગમાં સેાજો ચડે છે તેા તાવ ચડે છે. સેાજાવાળા ભાગને ઠંડા પાણીમા મૂકવેા. સ્ટીમ–બાથ અને ફ્રીકશન–હીપ–બાથ તથા સીટસ–બાથ લેવાથી તદ્દન આરામ થઈ જશે. ફ્રીકશન બાથ લેવા તેા છુટા છુટા લેવા અને તાવ હેાય તેા દર બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે લેવા. તાવ નરમ પડશે તેા દરદ સાજું થતાં વાર લાગશે નહીં. બની શકે તેા અપવાસ કરવેા અને અપવાસ ન થઇ શકે તેા ચેાખાની રેાટલી અને ફળ ખાવા. પાણી પીવાની અડચણ નથી. બાથ પછી સૂર્યના તડકામા બેસવું તે સારૂ છે. જખમવાળા ભાગ સખ્ત બની જાય તેા તે જગ્યાએ થેાડા ઘણા બાથ આપવા તેમ કરવાથી વધારાનેા કચરેા બહાર નીકળી જશે.

વીશ વર્ષના એક યુવાનને ખેતરમા એક ઝેરી જીવડું કરડયું. તેના ડંખથી તેને ઝાઝું દરદ તેા જણાયું નહીં પણ ડંખવાળેા ભાગ જરા સુજી ગયેા અને તે યુવાને તેની દરકાર કરી નહીં. થેાડા કલાક પછી આખેા હાથ સુજ્યેા. ડાકટરેા અને વૈદ્યોને બેાલાવવામા આવ્યા તેા તેમણે કહ્યું કે લેાહી ઝેરી થઈ ગયું છે અને હાથ કાપી કાઢવેા પડશે. એટલામા ત્યા હાજર રહેલા કેાઈએ મારી રૂઢી અજમાવવા સલાહ આપી કારણ કે હાથ કપાવી નાખવાનું કેાઈએ પસંદ કર્યું નહીં. ડંખવાળી જગ્યાએ સ્ટીમ–બાથ આપ્યા અને તે પછી ફ્રીકશન–હીપ–બાથ આપ્યા. કેાઇ કેાઇ વાર એકલા હીપ–બાથ આપવામાં આવતા. પરિણામ એ આવ્યુ કે સેાજો આગળ વધી શક્યેા નહીં. બાથ દરમીયાન ભીના પેાતાં મૂકવામા આવ્યા. દરદીએ ખુલ્લી હવામા પુસ્કળ કસરત કરી અને પરસેવેા લાવવા માટે સુરજના તડકામા રહેા. આ પ્રમાણે ડંખની અસર નાબુદ થઇ. આ કેસમા તે યુવાનની તંદુરસ્તી વધારે મદદગાર થઈ પડી હતી.

સ્ત્રીઓનાં દરદો.

સ્ત્રીઓના શરીરની રચના બહુ ગુંચવણ ભરેલી છે અને તેમના ગુહ્ય અવયવો સાથે સંખ્યાબંધ ફરીયાદો સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓનાં કેટલાંક દરદો ઘણીવાર ઘણાં જ દુઃખદાયક સ્વરૂપના હોય છે.

રજસ્વલા થવું, ગર્ભ રહેવો, સુવાવડ, બચ્ચાઓને ધવરાવવું, વિગેરે ઉપરાંત સ્ત્રી જાતીને લગતી કુદરતી બાબતોની સંખ્યાબંધ ફરીયાદો હોય છે; જેમાં હાલના જમાનાની ખાસીયતો, ટેવો, રીતભાત અને અકુદરતીપણાએ વધારો કરી મૂક્યો છે અને તે સંબંધી હાલનું વૈદકશાસ્ત્ર અનેક ફાંફા મારે છે. આ જમાનામાં ખાનપાન, મોજશોખ, વિગેરે વધી પડયું છે એટલે દરદો પણ તરેહવાર થઇ આવ્યાં છે અને તબીબો પણ બીજા ત્રીજા ઉપાયો અજમાવે છે, અને દુઃખને દબાવી દે છે અગર વધારી મૂકે છે.

સ્ત્રીઓનાં આટલા બધા દરદોનું કારણ શું? તે માટે તેમની રહેણી કરણી બહુ જવાબદાર છે. તેમને ખુલ્લી હવાનો લાભ મળતો નથી. શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું તેનું ભાન કે જ્ઞાન નથી. કસરતો બિલકુલ કરવામાં આવતી જ નથી. આ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ કુદરતના માર્ગથી દૂર જાય છે. સ્ત્રીઓના ગુહ્ય અવયવોના ભાગો ઘણા નાજુક હોય છે એટલે તે જોઇએ એટલી સહનશક્તિ ધરાવતા નથી જેથી સંખ્યાબંધ દરરોજ જન્મ પામે છે.

ગામડાંની ખેડુતની સ્ત્રી અને શહેરની ફેશનેબલ બાનુની સરખામણી કરો. ગામડાંની તે સ્ત્રી ગમે તેવાં દરદ સામે ટકી શકશે પણ શહેરની નાજુક સ્ત્રી કોઈ પણ દરદ સામે ટકી શકશે નહીં. સ્ત્રીઓના રોગો માટે મારો ઇલાજ જેટલો કાર્યસાધક છે તેટલો બીજા રોગો માટે નહીં હોય. મારો ઇલાજ યુવાન અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓમાં ઘણો લોકપ્રિય થઇ પડયો છે. મારા ઉપચારોથી તો જાણે તેમને પાછી યુવાની આવતી હોય એવું લાગે છે. આમ શા કારણથી બને છે તે જોવા કે જાણવાની દરકાર રાખ્યા વગર તેઓ મારી સીસ્ટીમને વળગી રહે છે. એમ થાય જ, કારણ કે મારા ઉપાય મુજબ તેમના છુપા ભાગો તપાસવા પડતા નથી. હું તો માત્ર ચહેરા ઉપરથી તેમનું દરદ પારખી લઉં છું. પ્રથમ તો સ્ત્રીઓને રોગ પકડી કાઢવો તે મુશ્કેલ છે કારણ કે તેઓ શરમને લીધે તેઓ કશું બોલતી નથી. મારા ઉપચાર મુજબ તેઓને એવું શરમનું કારણ જ મળતું નથી. મારી રૂઢી પ્રમાણે તેઓનાં ગુહ્ય અવયવોમા હથીયાર મૂકી તપાસ કરવી પડતી નથી અને ગમે એવાં હઠીલાં દરદો પણ સાજાં થાય છે. તો પછી મારી સીસ્ટીમ તેમને શા માટે પસંદ ના પડે?

રજસ્વલાપણાની ફરીયાદો—રજસ્વલા એટલે ઋતુ આવવી. જેને પારસી બાઇઓ માસિક માંદગી કહે છે. તે એવું બતાવે છે કે ઋતુવાળી સ્ત્રી બાળકો પેદા કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ઋતુ બંધ થાય છે. મજબુત સ્ત્રીને કશું દરદ થતું નથી. દરદ થાય તો સમજવું કે અંદર નડતરરૂપી કચરો છે. સ્ત્રીઓનું (કલેવર) બંધારણ ચંદ્રની કલા સાથે સરખાવી શકાય છે. ચંદ્રની કલા ચડ ઉત્તર થાય છે તેમ ઋતુકાળ પણ ચાલ્યા કરે છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓ દરેક પૂર્ણીમાને દિવસે અગર તે દિવસની લગભગ છેટે બેસે છે—ઋતુમતિ થાય છે. કુદરતનો આવો નિયમ જ છે. પાછા બરાબર ૨૯ દિવસ પુરા થતાં ઋતુ

આવવું જ જોઇએ. પૂનમથી ઋતુમતિ થવાનો સમય જેટલો આઘો પાછો એટલો શરીરમાં બીગાડ સમજવો. ૧૪ કે ૨૦ દિવસે રજ આવે તો સમજવું કે કચરો હદ બહાર ભરાયો છે. તેવીજ સ્થિતિ મહીના ઉપરની મુદત જાય તો પણ થાય છે. રજોદર્શન (ઋતુ) દરેક મહીને ૩ કે ૪ દિવસથી વધારે દિવસ સુધી દેખાવું નહીં જોઈએ. આ બધું જોવા જાણ્વાની ઘણી કાળજી રાખવી જોઈએ. ઋતુદર્શન દરમીયાન શાન્તિ અને સુપકીદી જાળવવી, કોઇ ધ્યાન રાખી તપાસ કરશે તો તેને માલમ પડશે કે કુદરતના કાયદા કેવી રીતે કામ કરે છે. મારા "મુખ પરીક્ષા શાસ્ત્ર" નામનાં પુસ્તકમાં આ બાબત વધુ ખુલાસો કર્યો છે, માટે જેને વધુ જાણવું હોય તેણે તે પુસ્તક વાંચવું.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીએ રજસ્વલા સ્ત્રી કરતાં પણ વધારે શાન્તિ સાચવવાની છે. ગર્ભાવસ્થામાં કોઈ બીજી બીમારી લાગુ પડી તો તેમાંથી શરીરને વધુ ઇજા થવાનો સંભવ છે. આ બન્ને અવસ્થામાં કોઈ પણ જાતની ઉસ્કેરણી (લાગણી ઉસ્કેરાઈ જવી તે) થવી નહીં જોઈએ. ઉસ્કેરણી બહુ ધાસ્તિ ભરી છે. ખાસ કરીને ગર્ભવંતીને ઉસ્કેરાવા દેવી નહીં.

રજસ્વલાપણાંનો વખત લાંબો ટુંકો થાય તો તેનો ઇલાજ શો? કારણ એ છે કે પાચનક્રિયા બરાબર હોતી નથી. પેટમાં કચરો વધારે હોય છે માટે કચરાને બહાર કાઢી શરીરની ગરમીનું સમતોલપણું જાળવી રાખવું. રોજ ઝાડો સાફ આવે એવા ઇલાજ લેવા. ઝાડો સાફ આવ્યો તે બાકીનું કામ કુદરત કરી લેશે. મારા ઠંડક આપનારા બાથ અને સાદો હલકો ખોરાક બધી ગરબડ સુધારે છે.

માસિક માંદગીનું–રજસ્વલા થવાનું–લોહી શરીરમાં હોય તે એમ બતાવે છે કે શરીરમાં ખરાબ લોહીનો વધારો થયો છે, ગરભ રહ્યા પછી આ લોહી ગરભનું પોષણ કરવાનું કામ કરે છે. દર પૂર્ણીમાનો વખત ગરભને માટે ઘણો બારીક હોય છે કારણ કે તે વખતે જ તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓ ઋતુમતી થાય છે. ગર્ભાસ્થાનનાં દરદો ચંદ્રની કલાને અવલંબીને રહેલાં છે. ચઢતી કલાએ આ દરદો વધે છે અને ઉતરતી કલાએ આ દરદો શમે છે. આ બધું બતાવે છે કે મનુષ્યનું શરીર કુદરત સાથે કેટલો બધો સંબંધ ધરાવે છે. સ્ત્રીઓનાં ગુહ્ય દરદો શુકલપક્ષ (અજવાળીયાં)માં વધે છે અને કૃષ્ણપક્ષ (અંધારીયાં)માં ઘટે છે.

એક સ્ત્રી ઉંદર જોઇને બહુ જ બ્હીતી. બન્યુ એમ કે તેની ગર્ભાવસ્થામાં એક દિવસે તેના હાથ ઉપર ઉંદર ચઢી આવ્યો. તે પછી રાત દિવસ તેને ઉંદરના જ વિચારો આવ્યા કરે અને સ્વપ્નાં પણ ઉંદરનાં જ આવે. પરિણામ એ આવ્યું કે બાળક જન્મ્યું ત્યારે તે બાળકના હાથ ઉપર ઉંદરનો આકાર હતો.

એક બીજી સ્ત્રીને છઠ્ઠી સુવાવડ આવી. તેણીને પોતાને, તેના પતિને અને આગલાં પાંચે છોકરાંને કાળા વાળ હતા અને આ છઠ્ઠું બાળક સોનેરી વાળવાળું અવતર્યું. તે એક છોકરી હતી. તેનું કારણ શું? કારણ એ કે આ બાઇ ગર્ભાવસ્થામાં હતી ત્યારે તેની પાસે એક છોકરી હતી જેને સોનેરી સુંદર વાળ હતા અને તે છોકરીને ઘણા હેતથી પોતા પાસે રાખતી હતી અને હંમેશાં ઝંખના કર્યા કરતી હતી કે આ છોકરીના વાળ, જેવી છોકરી મારે હોય તો કેવું સારૂં. તેના મનની આ ઝંખના (બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માનસિક ઉસ્કેરણી) ગર્ભસ્થાન સુધી પહોંચી અને પેલી છોકરી જેવા જ વાળવાળી બાળકી અવતરી.

એક વખત એક સ્ત્રી પોતાના નાના કુતરાને ગાડીમા બેસાડીને જતી હતી ગાડી ચાલતી હતી અને કુતરૂ બહાર પડી ગયુ અને ગાડી નીચે ચગદાઈને મરી ગયુ. આ બાઇ ગર્ભવતી હતી અને તેના મગજમાથી આ દેખાવ ખસ્યો નહી. પરિણામ એ આવ્યુ કે પોતાનું બચ્ચુ સુવેલુ અવતર્યું અને તે વળી કચરાઇ ગયેલા માથાવાળુ.

એક સ્ત્રીને છોકરૂ અવતર્યું કે જેનુ મોહુ—મોઢાની ફાડ—એક કાનથી બીજા કાન સુધી પહોચેલી હતી જન્મ્યા પછી તરત જ તે બચ્ચુ મરી ગયુ. આવા કદરૂપાપણાનુ કારણ શુ ? કારણ એટલુ જ કે તેની માએ એક એવા માણસનો વેશ જોયો હતો અને તેથી કેટલીક રાતો સુધી તે ઉંઘી શકી નહોતી તેની માનસિક અવસ્થા તેના ગર્ભ ઉપર પડી અને તેથી એવુ કદરૂપુ બાળક અવતર્યું

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે ગર્ભાવસ્થામા માની જેવી હાલત હશે તે હાલતની અસર બાળક ઉપર થશે. બાળકનુ આખુ ભાવી અને ભવિષ્ય માતા ગર્ભકાળના સમય ઉપર અવલબેલુ હોય છે માતા ખરાબ વિચારો કરશે કે સારા, હસતી રહેશે કે ગુમસુમ રહેશે, તે બધાની છાપ તેના બાળક ઉપર પડશે. બહારની ચીજો અને બનાવો જે આપણી ઇન્દ્રીઓ ઉપર અસર કરે છે તે માત્ર ત્યા જ અસર કરીને બેસી રહેતી નથી પણ તે પેડુ અથવા પેટ સુધી ઉતરી જાય છે. વાચનાર મારી થીયરી—સિદ્ધાત—નો બરાબર અભ્યાસ કરશે તો તેને માલુમ પડશે કે પેટ એજ તમામ દરદોનુ મૂળ મથક છે

ગર્ભસ્થાનનું પડી જવું—પેસરીનો ઉપયોગ—ગર્ભસ્થાનમા વધારાનો કચરો થઇ જાય છે ત્યારે ત્યા ગરમી વધી પડે છે અને તે વખતે ગર્ભસ્થાનનો અંદરનો ભાગ પોતાના રક્ષણને માટે કોઇ પણ જાતની ટક્કર ઝીલી શકતું નથી પેટના આતરડાની આ દશા થાય છે ત્યારે અતરગળ—સાગ્રણગાઠ—થાય છે તેમ જ ગર્ભસ્થાન પોતાના સ્થાનમાથી ચસીને થઇને નીચે લબડી પડે છે. તબીબો સ્ત્રીઓના ખાનગી ભાગમા રબરની રીગ—કડાયગી—કે જેને પેસરી કહે છે તે મૂકીને ગર્ભસ્થાનનો અટકાવ કરે છે પણ તેથી કાઇ દરદનો અટકાવ થતો નથી. મારા ઇલાજથી આવી રીગ વાપરવી પડતી નથી અને જે કચરો આ દરદને જન્મ આપે છે તે કચરાને જ દૂર કરી શકાય છે. ગર્ભસ્થાનમા સોજો ચડ્યો હોય છે તે પણ મારા ઇલાજોથી દૂર થઇ શકે છે ગર્ભસ્થાનના આતરડામા બહારનો કચરો એટલો બધો એકઠો થાય છે કે તેના દબાણથી ગર્ભસ્થાન વાકુ વળી જાય છે. તેને માટે પણ મારો ઇલાજ છે. ઓપરેશન કરવાથી અને દવાદારૂના ઉપયોગથી દરદવાળા ભાગોને વધારે ઇજા પહોચે છે પણ મારી રૂઢીથી તો હમેશને માટે આરામ થાય છે.

વાંઝીયાપણુ—પરણ્યા પછી બાળકો નહી થવાની ફરીયાદો કરતી ઘણી સ્ત્રીઓ મારા પાસે આવી છે. ગર્ભ નહી રહેવાનુ કારણ એટલુ જ હોય છે કે ગર્ભસ્થાનમા અગર તેની આજુબાજુના પ્રદેશમા વધારાના પદાર્થનુ દબાણ એટલુ બધુ હોય છે કે તે સામુ જોર કરે છે આવી સ્ત્રીઓ પોતાને તદુરસ્ત માને છે પણ ખરૂ જોતા તેઓના ખાનગી ભાગો વધારાના કચરાથી ભરપૂર હોય છે અને જેમ આ નડતર વધારે કે ઓછી તેમ ગર્ભ વધારે કે ઓછો વખત ટકશે વધારાના પદાર્થને લીધે પેટની અદરનો સોજો એટલો બધો રહેશે કે તેના દબાણથી ગર્ભપાત થઇ જશે. ગર્ભસ્રાવ થવાનો સભવ પ્રથમના ચાર મહીના સુધી હોય છે અને તેનું કારણ એકાએક માસિક કે બ્હીકનું હોય છે, સખ્ત પટા કે કમરબંધની

સખ્ત લેસો બાંધવાથી પણ ગર્ભપાત કે ગર્ભશ્રાવ થઇ જાય છે. ગામડાંઓમાં અને ખુલ્લી હવામાં રહેનાર સ્ત્રીઓ જેઓ કસરતનું અને મહેનતનું કામ કરે છે, તેઓ ગર્ભના સાતમા મહીના સુધી ખુશખુશાલ પોતાનું કામકાજ કરે છે. ગર્ભસ્થાનમાંનો વધારાનો પદાર્થ કાઢી નાખવામાં આવ્યો હશે તો ગર્ભપાત કે કસુવાવડનો ભય રહેશે નહીં. ઓપરેશનો, ઇન્જેક્શનો અને બીજી કડાકુટ જે સ્ત્રી જાતીની સભ્યતાનું ગૌરવ ઓછું કરે છે અને અંતે કાંઈ ફાયદો કરતાં નથી પણ ઉલટું અંદરની કુદરતી શક્તિ કે જે દરદ મટાડવાને કામની છે તે શક્તિનો પણ નાશ કરે છે. સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમ માટે એટલે ગર્ભાધાન માટેનો વખત રાત્રી કરતાં સવારનો સારો છે. કારણ એટલું જ કે રાત્રે જ્ઞાનતંતુઓ થાકેલાં હોય છે.

એક સ્ત્રીને પરણ્યાં પછી આઠ વર્ષ વીતી ગયાં પણ દહાડા રહ્યા નહીં. ભલભલા અનુભવીઓ—એક્સપર્ટો—પાસે જઇને નીરાશ થયા પછી મારી પાસે આવી. ચહેરો જોઇને જ મેં કહ્યું કે અંદર વધારાના કચરાનો સંચય થયો છે જે કાઢી નાખવો પડશે. વાંઝણી સ્ત્રીના શરીરમાં કચરો હદ બહારનો જામી ગયો ન હોય અને સામાન્ય તંદુરસ્તી તથા શક્તિ હોય તો મારા ઉપાયોથી વાંઝીયાપણું દૂર થાય છે. આ બાઇને મેં રોજના બેથી ત્રણ ફ્રીક્શન—સીપબાથ લેવરાવ્યા. ખોરાક હલકો રાખ્યો. થોડા મહીનામાં વધારાનો પદાર્થ નીકળી ગયો અને ગર્ભ રહ્યો તથા સુખ શાન્તિવાળી સુવાવડ થઈ અને બાળકની માતા થઈ.

થાનનો સોજો અને દુધની ગેરહાજરી:—માના સ્તનનું દુધ બાળક માટે બહુ કીમતી મત્તા છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ નબળાઇને લીધે પોતાનાં બાળકોને ધવરાવતી નથી અને તેથીજ તંદુરસ્તીવાળાં બાળકો ઉછરતાં નથી. માણસોમાં આવું છે પણ જાનવરોમાં ક્યાંઈ આવું જોયું છે? તેમના આંચળો પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવતાં કદિ પણ સુજી આવતા નથી. આ ઉપરથી જાણી લેવું કે આવાં દુઃખ દરદો માણસમાં થાય છે તો તેનું કારણ અકુદરતી વર્તન હશે. ગર્ભ રહ્યા અગાઉ કેટલીક સ્ત્રીઓની છાતી બહુ ફુલી જાય છે, તેનું કારણ એટલુંજ કે ત્યાં વધારાનો નકામો કચરો એકઠો થાય છે. ગામડાંની સ્ત્રીઓના સ્તનમાં ભરપૂર દુધ હોય તે છતાં તેમને કાંઈ દુઃખ કે દરદ થતું નથી. બાળકવાળી માતાના થાનમાંથી દુધ ઉડી જાય તો જરૂર સમજવું કે તે જગ્યામાં કાંઇ નડતર બાઝી છે. કોઈ કોઇ માંસ, ઇંડા, માછલા, પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાઇને કે ખવરાવીને દુધ વધારવાનાં ફાંફાં મારે છે પણ તે ફોકટ છે. તેથી તો ઉલટું દુધ વધારે ઓછું થઈ જાય છે. મારા ફ્રીક્શન અને સ્ટીમ બાથ લીધાથી અને હલકો ખોરાક ખાવાથી દુધ વધારે આવશે. દુધ ઉડી ગયાના ઘણા કેસો મેં સુધાર્યા છે. એક સ્ત્રી ત્રીજીવાર ગર્ભવંતી થઈ. પહેલાં બે બાળકને ધાવણ નહીં આવવાથી બહારનું દુધ પાયું હતું. મારા ઈલાજો અગાઉથી કર્યા પછી આ ત્રીજી સુવાવડ આવી અને ધાવણ પુસ્કળ થયું. એક સ્ત્રીને સુવાવડ પછી પહેલે જ અઠવાડીએ છાતી સુજી આવી. ડાક્ટરોએ ઓપરેશન કરવાનું ઠરાવ્યું પણ તે બાઇએ પસંદ નહીં કર્યું અને મને બોલાવ્યો. મારા ઈલાજ પ્રમાણે ચાલવાની તેણે મને હા પાડી. મારા બાથથી અને સાદા ખોરાકથી ત્રણ અઠવાડીયામાં તે દરદ તદ્દન સાજું થઈ ગયું.

સુવારોગ—સુવાવડનો તાવ:—ઘણી સ્ત્રીઓ આ ખરાબ તાવનો ભોગ થઇ પડે છે. બાળકને જન્મ આપ્યા પછી જે માતાના પેટમાં અને ગર્ભસ્થાનમાં કચરો રહી જવા પામે છે તેમને આવી જાતના તાવ આવે છે, આ કચરો કાઢી નાખવાથી જ તાવ જાય. સુવા-

વડ પછી રહી ગયેલો કચરો દરદ વધાગ્વામાં મદદ કરે છે અને તેથી તાવ ચડે છે. મારા ફ્રીકશન બાથથી તાવ ઉતરી જાય છે. એક કેસમાં દાઇએ ગરમ પાટા બાધ્યા એટલે અંદરની અને બહારની ગરમી વધી ગઈ. મેં તેને રોજ ફ્રીકશન સીટસ બાથ આપ્યા અને કેસ સુધર્યો. ઠંડા પાણીથી તેણીને પ્રથમ અગવડ તો પડી પણ તેથી જ તે સાજી થઇ. સાજા થતા તેણીને માત્ર એજ દિવસ લાગ્યા હતા. આ બાઈ ગરમ પાણીથી કંટાળતી હતી જેથી મારે ઠંડા પાણી વડે ઉપચાર કરવો પડ્યો હતો. તેની શરીરની શક્તિ સારી હતી એટલે ઠંડા પાણીથી ચાલ્યું. ફ્રીકશન-બાથ કેટલા ઉપયોગના છે તે તમે જોઇ શકયા હશો. આ બાઇને ડાકટર કહી ગયો હતો કે માથું ઠંડુ અને પેટ ગરમ રાખજો. આમ કર્યું હોત તો દરદ વધી જાત. ડાકટરો માથાને ઠંડુ શા માટે રાખતા હશે તેની મને સમજણ પડતી નથી. ગરમી પેટમાં થાય અને નીકળી પણ તેજ રસ્તે જાય અને તેથી તેજ ભાગ વધારે ઠંડો રાખવો જોઇએ. માથું ઠંડુ રાખતા ઉલટું લોહી વધું જોરથી ત્યાં વહે છે એટલે તાવ ઉલટો ચડે છે. એક વખતે એક બાઇને સુવાવડને બીજેજ દિવસે તાવ ચડયો હતો. ડાકટરોથી કાંઈ વળ્યું નહીં અને અઠવાડીયામાં તો ગાડા જેવી બની ગઇ એટલે મને તાર કરીને બોલાવ્યો. મેં આવીને તાવ ઉતારવાના ઇલાજો લીધા. મેં રોજના ૩ થી ૪ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવરાવ્યા. દરેક બાથ ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ ચાલતો. ૧૮ કલાકમાં તાવ ઉતરી ગયો. ખુબી એ હતી કે મેં ગરમ પાણી વાપરવા કહેલ પણ તેણે ઠંડું વાપર્યું. શરીર શક્તિ સારી હતી એટલે વાંધો આવ્યો નહીં. સુવાવડીના તાવમાં દાક્તરો બરફ આપી આપીને તાવને મગજમાં ચડાવી દે છે એટલે દર્દી-ગાડી-દીવાની બની જાય છે. મારા ઇલાજથી પેટનો કચરો કાઢી નાખવાથી ફાયદો થાય છે.

સ્હેલાઇથી અને સહીસલામતીથી સુવાવડ કેમ કરવી ?

કુદરતના કાયદા તળે આ આખું જગત પોતાનું કામ બજાવ્યા કરે છે. માણસ જાતની સુવાવડ બહુ જ ઉતરતા પ્રકારની હાલતમાં થાય છે. જાનવરો કુદરતી કાયદા બરાબર પાળે છે તેમની સુવાવડ વગર દરદે અને અડચણે કુદરતી રીતેથાય છે. પક્ષીઓ, બીલાડાં, હરણો, કુતરાં અને બીજાં હરકોઇ જાનવરોનો દાખલો લેશો તો માલૂમ પડશે કે તેમની સુવાવડ વખતે તેમના પાસે કોઇ પણ હોતું નથી અને તેમને સુવાવડનું દરદ પણ થતું નથી. સુવાવડનો વખત નજીક આવતો જાય છે તેમ તે લોકોને પ્રસવનો ભય પણ રહેતો નથી અને ખુશખુશાલ પોતપોતાનું કામ કર્યા કરે છે. મેં તો અનુભવ્યું છે કે ઘણા ખરાં જાનવરો બચ્ચાને જન્મ આપીને પાછાં પોતપોતાના કામ ઉપર મંડી જાય છે. જાણે કે કાંઇ બન્યું જ નથી.

એક વખત એક હરણી વીયાતી હતી. બચ્ચાને જન્મ આપતી હતી, તેજ વખતે કોઈ શીકારીની બંદુકની ગોળી અકસ્માત રીતે તેણીને વાગી અને તે મરણ પામી. તે તો મરી ગઈ પણ તેનું બચ્ચું સહીસલામત અવતર્યું. માણસ જાતમા સ્હેલાઇથી સુવાવડ કદાચ જ થાય છે. ઘણા બનાવોમાં કસુવાવડો થઈ જાય છે અગર બીજા અનેક બીગાડો થાય છે.

સુવાવડ વખતે સુયાણી કે દાયણુ વગર હવે ચાલતુંજ નથી અને સુવાવડી સ્ત્રીઓ દિવસો સુધી બીછાનામાં પડી રહે છે. કારણ માત્ર એટલું જ કે માણુસોને કુદરતના કાયદાથી ઉલટાં ચાલે છે જેથી કુદરત માણુસ ઉપર વેર લે છે. માણુસ જાત પોતે જ કુદરતથી ઉલટા કાયદાઓ કાઢી ખોટે રસ્તે દોરવાઇ જાય છે અને પછી કુદરતના કાયદાના ભંગની સજા ભોગવે એમાં નવાઇ શી છે ? જે દિવસથી માણુસ જાત કુદરતાના કાયદાનો ભંગ કરવા લાગી ત્યારથી જ દુઃખની શરૂઆત થઈ. જ્યાં કુદરતના કાયદા પળાતા હશે ત્યાં જ તમે સુખ જોશો. એક માતા તદ્દન તંદુરસ્ત હોય એટલે કે તેણીના શરીરમાં વધારાનો કચરો બિલકુલ નાં હોય તો સુવાવડ સ્હેલાઇથી થશે અને બાળક પણ તદ્દન તંદુરસ્ત અવતરશે. બાળકોમાં માત પિતાનો રોગ ઉતરશે તો બાળકો પણ બિન તંદુરસ્ત રહેશે. સ્ત્રી પુરૂષનો સમાગમ થયા પછી ગર્ભ રહ્યો કે તેની સાથે જ તે ગર્ભમાં માબાપના ગુણુ દોષ પોષાશે. નકામાં કચરાથી ભરપુર માબાપોના બાળકો તેજ કચરો લઇને અવતરશે અને તેથી જ હાલમા બાળકોને જનમ્યા પછી તરત જ ગીશિતળા મુકવામાં આવે છે અને તરેહવાર ખોરાકો આપવામાં આવે છે. આથી બાળકોને વધારે ગેરલાભ થાય છે. બાળકના શરીરના વધારાના કચરાને અકુદરતી પોષણુ મળતાં તે કચરો વધારે જોરથી શરીરમા પ્રસરે છે અને નબળા અવયવોમાં જામી જાય છે. એના ઉપાય તરીકે પ્રથમ માબાપોમાથી જ કચરો કાઢી નાખ્યા પછી જ ગર્ભાધાનની ક્રિયા થવી જોઇએ. આ પ્રમાણે ઉત્પન્ન થતાં બાળકો ભવિષ્યમાં હેરાન થતાં નથી અને રોગથી પીડાતાં નથી. ભવિષ્યની ઓલાદને વધુને વધુ તંદુરસ્ત બનાવવી હોય તો ઉપર જણાવ્યું તેમ કુદરતી નિયમો પાળી તંદુરસ્ત તન મન સાથે ગર્ભાધાન કરવું જોઇએ. અત્યારે તો માણુસ જાત તંદુરસ્તીની બાબતમાં દિવસે દિવસે વધારેને વધારે નબળી પડતી જાય છે. કુદરતના કાયદા મુજબ શરીરનો સઘળો કચરો બહાર કાઢી શકાય એમ છે. બાળકોને નાનપણુથી જ અકુદરતી ટેવ પાડવામાં આવે તો મોટપણુમાં તેનો બાંધો નબળો થઇ જશે.

જાનવરોની તપાસ કરશો તો માલુમ પડશે કે સુવાવડ પછી તેઓ નબળાં પડી જતાં નથી. માણુસોમાં તો બાળક પેટમાં હોય ત્યારથી જ પેટ માંદુ થઇ આવે છે અને આપણી સ્ત્રીઓને જેમજેમ વધારે બાળકોને જન્મ આપતી જાય છે તેમતેમ તેઓ વધારે બદસુરત થતી જાય છે. જે હવામાં સ્ત્રીઓ રહેતી હોય તે હવાથી અને જે ખોરાક તેઓ ખાતી હોય તે ખોરાક ચાલુ રાખ્યા છતાં તેઓ પોતાની ખુબસુરતી એટલે તંદુરસ્તી શા માટે ગુમાવે છે ? કારણુ એટલું જ કે ગર્ભ રહ્યા પછી પણુ માણુસો સ્ત્રી સમાગમ કરે છે ત્યારે જાનવરો તો ગર્ભ રહ્યા પછી એક બીજાના સામું પણુ જોતાં નથી. આ રીતે માણુસો કુદરતના અનેક કાયદાનો ભંગ કરે છે અને તેથીજ ગર્ભીણી સ્ત્રીયોને ઉલટી થાય છે, ઝાડા થાય છે અગર બંધકોશ થઈ આવે છે, ગુમસુમ અને સુસ્ત બની જાય છે અને નહીં ખાવાની ચીજો ખાવાને લલચાય છે. સ્ત્રી સમાગમ માત્ર ગર્ભાધાન માટે જ છે, નહીં કે મોજશોખ માટે. આનું નામ તે કુદરતાના કાયદાનું પાલન જાનવરની માદા સંગ કર્યા પછી નર પાસે જતી નથી અને નર પણુ માદાને અડકતો નથી. માણુસ જાત કુદરતના કાયદાના ભંગની અનેક સજાઓ ખમે છે.

ખરેખરી તંદુરસ્ત સ્ત્રી તેજ કહેવાય કે જેને ગર્ભ રહ્યા પછી પુરૂષના સમાગમની ઇચ્છા થતી જ નથી. અત્યારના જમાનામાં સ્ત્રી પુરૂષોનાં શરીરમાં વધારાના પદાર્થનો સંચય

એટલે બધો થઈ ગયો હોય છે તેઓને અકુદરતી વિષયવાસનાં થયાં કરે છે અને તેથી જ પોતાના મન ઉપર કાબુ નહીં રાખતાં ગમે એટલી છુટ લે છે. ગામડાના ભરવાડો અને ખેડુતો એટલું તો સમજે છે કે પોતાના ઢોર ઢાંખરો એક બીજા સાથે વધુ સમાગમમાં આવી વધુ વિષય કરે છે તો જરૂર તેઓમા રોગ ફાટી નીકળે છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય જાતમા ક્ષયના દરદીઓને વધારે વિષયવાસના રહ્યા કરે છે.

ગર્ભાધાન કરવું અને વિષયની તૃપ્તિ કરવી એ એમાં ઘણો તફાવત છે. વિષય તૃપ્તિ એ મોજશોખ છે. અને તેથી જેમ વધારે વિષય થાય તેમ વધારે લાલસા રહ્યા કરે છે. ગર્ભાધાન એ માત્ર કુદરતી સંબંધ છે અને તેમા માત્ર માનસિક તૃપ્તિ છે. ગર્ભાધાનથી કુદરતી દુનિયાંમાં આબાદી અને વધારો થાય છે અને એજ હેતુ લક્ષમાં હોય છે. શરીરમાં વધારાના કચરાની જમાવટ થયેલી હોય એવા સ્ત્રી પુરૂષોને અતિ વિષયની લાલસા રહ્યા કરે છે. સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવા અને તંદુરસ્ત શરીરવાળાં સ્ત્રી પુરૂષોને વિષયવાસના વધતી નથી પણ જે સંબંધ થઈ જાય છે તે માત્ર કુદરતી પ્રેરણાથીજ થઈ જાય છે. જ્યારે પણ સંભોગ કરવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે માણસે કુદરતની સાથે મસલત કરવી અને પોતાના હવસને કાબુમાં રાખવા સારૂ કુદરતના કાયદા અને ધર્મ પાળવા. આવે વખતે વિષયાંધ માણસે મારી રૂઢી મુજબ પોતાના શરીરમાંનો વધારાનો કચરો કાઢી નાખવો એટલે વિષયની તૃષ્ણા પણ નાબુદ થઈ જશે. આ જમાનામાં તો બચ્ચું જન્મવાનું હોય તે પહેલાં તરેહવાર ફરીયાદો થાય છે. અત્યારે આપણે એવા અનેક દાખલા સાંભળીએ છીએ કે જેમાં બચ્ચું આડું અવતરે છે અથવા તો બાળકની માતાનો પ્રસવ માર્ગ બહુ જ ઓછો વિસ્તૃત થયો હોય છે અથવા તો બાળકનું માથું હદ બહારનું મોટું હોય છે. આ બધું અકુદરતી બનાવ જેવું છે અને તેનાં ફળ બચ્ચાંઓને અને માબાપોને ચાખવા પડે છે. માના ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ નડતર કે નકામો પદાર્થ હશે તો ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ ખોટી જગ્યાએ ઉછરશે, તેમ નહીં તો ગર્ભ રહ્યા પછી નહીં કરવાના આહાર વિહાર કરવામા આવશે તો તેથી પણ ઉપરનું જ પરિણામ આવશે. અકુદરતથી ગર્ભસ્થાન અને પેટ આમ તેમ ખેંચાય છે અને તેના ઉપર બોજો પડે છે. જ્યાથી બાળક અવતરે તે જગ્યાએ જો નડતર બાઝી હશે તો સુવાવડ વખતે મુશ્કેલી નડશે અને વળી બાળકમાં પણ નકામો પદાર્થ ભરાઈ ગયો હશે તો ખાસ કરીને માથું મોટું થઇ જશે. શરીરના તમામ સાધાઓ અને ભાગો સુજી આવ્યા હોય છે ત્યારે જન્મ આપવાની જગ્યાએ પણ અસાધારણ નડતર થઇ આવે છે. માટે જે સ્ત્રીઓમાં વધારાનો પદાર્થ ભરાયેલો હોય તેઓએ સુવાવડ દરમીયાન સોએ સો ટકા ભય સમજવો. જે સ્ત્રીના શરીરમા વધારાનો કચરો એકઠો થયો હશે તેમને સુવાવડ વખતે ઘણું જ દરદ થશે કેમકે જે ભાગોમાં કચરો ભરાયો હશે તે ભાગો ઉપર દબાણ થવાથી તે ભાગો ઘણા જ ખેંચાશે. તંદુરસ્ત માતાને સુવાવડનો કશો ભય હોતો નથી પણ દરદી શરીરવાળી સ્ત્રીઓને જ ડરવાનું છે, કારણકે તેમણે કુદરતના કાયદાઓનો ભંગ કર્યો હોય છે. સુવાવડ વખતે હથીયાર વાપરવાં પડે અગર અંદર હાથ નાખવા પડે. એમાં ઘણાં જોખમ રહેલાં છે જે માટે એક દાખલો અત્રે રજુ કરીશ.

૩૬ વર્ષની એક સ્ત્રીને બીજી વખત દહાડા રહ્યા. સુવાવડ વખતે બે દિવસ સુધી રાત અને દિવસ પેટમાં દુઃખ્યા કરે પણ બાળક અવતરે નહીં. દાક્તરોએ તરેહવાર ઇલાજો

અજમાવીને કહ્યું કે બચ્ચું ખોટી જગ્યાએ ભરાઈ બેઠું છે માટે બહાર નીકળી શકશે નહીં અને બાળકની મા મરી જશે. હથીઆરોનો ઉપયોગ કરવા દેવા કરતાં તે સ્ત્રીએ મરવાનું વધારે પસંદ કર્યું, પણ કુદરતના કાયદા મુજબ ૨૪ કલાકના વધારે દુઃખાવા પછી બાળક પોતાની મેળે અવતર્યું, પણ જે હથીયારો પહેલાં દાક્તરોએ વાપર્યાં હતાં તેને પરિણામે આ બાઈ નવ અઠવાડીયાં સુધી બીછાનાંમાં બીમાર રહી અને આ બાઈ મજબુત બાંધાની ના હોત તો જરૂર તે મરણ પામત અગર કાંઈ ખામી રહી જાત. આ બનાવો બતાવે છે કે માણસ જાતની હિકમત અને કરામતો કરતાં કુદરત સૌથી વધુ સત્તા ભોગવે છે. મારૂં ધારવું તો એવું છે કે બનતાં સુધી બધું કુદરત ઉપર રહેવા દેવું તેજ ઉત્તમ છે; તે માટે કુદરતી સીટસ બાથ, ફ્રીકશન-બાથ વિગેરે ઉપયોગમા લેવા. પેટ ઉપર કાદવ અને માટીના લેપ કરવા ને ભીના પાટા કરતા સારા છે. એકેક કે બબ્બે કલાકે માટી બદલતા રહેવું.

પ્રસવ પહેલા ઉતાવળથી વાઢકાપ કરવાથી ઘણી સ્ત્રીઓના નકામા જીવ ગયા છે. પ્રસવ પહેલા કુદરતી વર્તન અને કુદરતી કાયદા નહીં પાળવાથી તેની સજા તરીકે પ્રસવ વખતે મરવા તૈયાર થવું પડે છે તે બધો વાક જણનાર સ્ત્રીયોનોજ છે. જ્યાં જ્યા મારા સીટસ બાથ અને ફ્રીકશન-બાથ બરાબર લેવાયા છે ત્યાં ત્યાં કામ બરાબર નિરવિઘ્ને પાર પડ્યું છે. બધી બાબતો કુદરત ઉપર છોડવામા આવે તો જે હાની થાય છે તે થતી અટકે. મારા ઇલાજોથી છેલ્લા કેટલાંક વર્ષોથી જે ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ મારી રૂઢી મુજબ કામ લે છે તેમની સુવાવડ ઘણી જ સ્હેલી થાય છે. મારા ફ્રીકશન બાથ કેવું ઉત્તમ કામ કરે છે તે મારા ઉપર આવેલા સંખ્યાબંધ ઉપકાર પત્રોથી જણાઇ આવશે. પહેલાંથી જ ઉપાયો લઇ સુવાવડ વખતે કમોતે ન મરવું-તે ઉપાયો કર્યા વગર ગમે તેમ વરતી સુવાવડ વખતે મરવું તે કરતાં કેટલું બહેતર છે. જેઓ સ્હેલી સુવાવડ ઇચ્છતા હોય તેમણે ગર્ભાધાન કરતાં પહેલાં પોત પોતાના શરીરમાંનો નકામો કચરો કાઢી નાખવો જોઈએ જ. આ બધું મારા ઇલાજોથી ઘણું જ સ્હેલાઇથી બને છે.

એક બાઇ મારી સારવાર હેઠળ હતી. તેને આતરડાનો સંધિવા હતો અને તેના પેટમાં વધારાનો કચરો જામી ગયો હતો, તેને પાચેક બાળકો થયાં હતાં પણ દરેક સુવાવડ વખતે તેને બે બે અને ત્રણ ત્રણ દિવસ સુધી દરદ અને દુઃખાવો થતો હતો. છઠું બાળક પેટમાં રહેતાં તેણે મારો ઉપાય અજમાવ્યો. અને ફ્રીકશન બાથ ચાલુ લીધા તો તેથી તેને વગર દરદે માત્ર એક જ કલાકમાં સુવાવડ થઇ. આથી તે બાઈનો કુદરત ઉપર વિશ્વાસ વધ્યો. આ બાઇને ઉપલી છેલી સુવાવડ વખતે વેણ એવી ઝડપથી આવવા લાગી કે તે ઘણી ખુશ ખુશાલ બચ્ચાંને જન્મ દઈ શકી. આ સુવાવડથી તેણી એટલી બધી ખુશ થઇ ગઇ કે તે મારા પાસે આવી. મને કહેવા લાગી કે જો આટલી સ્હેલાઇથી જણી શકતું હોય તો કેવી મજા. હવે મારી ઉમર તો પાકી જવા આવી છે અને મને વધુ બચ્ચાં થવાનો સંભવ નથી પણ આ છેલ્લી સુવાવડ વખતે મને બહુ જ ધાવણ આવે છે. આગલી કોઇ પણ સુવાવડમાં ધાવણ આવતું નહોતું. આ બધાને પોતાના શરીરમાંનો વધારાનો કચરો કાઢી નાખવા કેટલાક વખત મારા ઉપાયો ચાલુ રાખ્યા. એક બીજી સ્ત્રીએ મારા ઇલાજ લીધાથી માત્ર અરધા કલાકની પીડા પછી બચ્ચું અવતર્યું. ૧૮૯૦ના સપ્ટેંબર મહીનામાં એક બાઇ મને લખી જણાવે છે કે હું ૨૮-વર્ષની છું અને ૧૫ વર્ષની ઉમ્મરની હતી ત્યારથી

પેડુ અને મુત્રાશયના દરદથી હું હેરાન થતી હતી. હું ઇસ્પીતાલમા ગઈ ત્યા એકને બદલે બીજું દરદ ઉભરાઇ આવ્યુ અને મને પેડુમાથી લોહી પડવા લાગ્યુ. માગથી નહીં ઉઠાય કે નહીં બેસાય એટલુ સખ્ત દરદ થાય ત્યાથી બીજી ઇસ્પીતાલમા ગઈ તો ત્યા પણ મારુ દરદ મટ્યું નહીં અને કોઇએ મારી ફરીયાદનુ મૂળ શોધ્યુ નહીં આ પ્રમાણે મેં દરેક ઇસ્પીતાલો બદલી પણ મારા દરદનો છેડો આવ્યો નહીં ! થોડો વખત સુધી મને રાહાત મળતી–ઠીક રહેતું–પણ પાછુ એનુ એ દરદ ઉભરી નીકળતું. ચેમનીટસની ઇસ્પીતાલમા હું ત્રણથી વધુ મહીના રહી જ્યા માગ ઉપર સેલીસીલીક એસીડ અને લ્યુનર કોસ્ટીક પણ અજમાવ્યા. પાટા, બંધાણુ, પોતા અને વીજળી પણ વપરાણા. ૧૮૮૦ મા લીપઝીક ખાતે ગઇ તો ત્યા પણ મારે ઇસ્પીતાલમા રહેવું પડ્યુ. ત્યા ચાર અઠવાડીઆ સુધી મારા ગુપ્ત ભાગની સારવાર કરવામાં આવી પણ કાંઈ વળ્યુ નહી. તે પછીના ચાર વર્ષ સુધી લીપઝીકના એક દાક્તરની દવા મેં લીધી. તેણે માગ મુત્રાશય અને ગર્ભસ્થાનના સોજાને મટાડ્યો અને ત્રણ વર્ષ સુધી લાગટ ફ્રીન્ઝેન્સબાદ ખાતે મોકલી જ્યા મે કાદવ માટીના બાથ લીધા અને ત્યાનુ પાણી પીધું. કશાથી કાયમનો લાભ થયો નહીં. આખરે મારા ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવાની સલાહ મળી અને લીપઝીકનાડોએ શસ્ત્રપ્રયોગ કર્યો. થોડો વખત ઠીક પાછુ તેમનુ તેમ. તે પછી મેં ઘણા દાક્તરો બદલ્યા પણ બધાએ થાક્યા. આખરે તમારા પાસે આવી અને તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા. છેલ્લા બે વર્ષ ઉપર મેં તમારી સારવારનો લાભ લીધો અને પહેલેજ દિવસે મારૂ દરદ દૂર થયુ હતું અને ચાર અઠવાડીયા પછી હું કામે વળગી હતી. તમારી રૂઢી મેં ચાલુ રાખ્યાથી અત્યારે બે વર્ષ વીતી ગયા છતા હું તંદુરસ્ત અને મજબુત છું. તમારો ઉપાય કર્યાને એક વર્ષ થયા પછી મે પરણવાનુ નક્કી કર્યુ. મારા સગા સ્નેહીઓએ મને તેમ કરવાની ના પાડી અને ડાક્ટરોએ કહી દીધુ કે જો દહાડા રહ્યા તો પ્રસવ સહીસલામત થશે નહીં. તમારી સલાહ લીધી અને તમારા ઉપચારો ચાલુ રાખ્યા પછી પરણી, ગર્ભવંતી થઇ અને તમે કહ્યું તેવુ વર્તન રાખ્યુ અને સુયાણીની મદદ વગર મે તો બાળકને જન્મ આપ્યો. આ બધુ તમારી રૂઢીના પ્રતાપે થયુ છે.

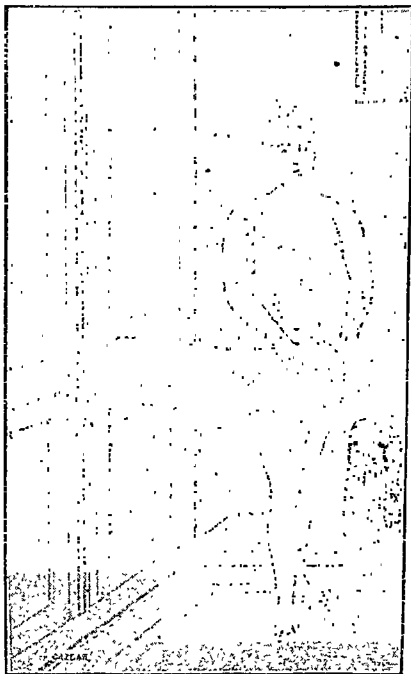
મુ૦ લીપઝીક. લી૦ મીનીસ લુદ્દમિ બી.

સુવાવડ પછી શું કરવું

Vallabhjee Ram

એક સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય તો તેણે સુવાવડ પછી શુ કરવુ અને શુ નહીં કરવું તે કહેવું કઠણ છે. જાનવરોમા છે તેમ કેટલીક જંગલવાસી સ્ત્રીઓમા પણ એવુ જોવામા આવે છે કે જન્મ આપ્યા પછી માતાઓ તરતજ પોત પોતાને કામે લાગી જાય છે જ્યારે સુધરેલા દેશોમા કે સુધરેલા જમાનામા સ્ત્રીઓને સુવાવડમા ૪૦ કે તેથી વધુ દિવસ સુધી સુવાડી મુકવામા આવે છે આગલા જમાનામા બહુ તો ૯ દિવસ સુવાડી રાખવામા આવતી પણ હવે તો તે મુદત દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. તે માત્ર એટલુંજ બતાવે છે કે સ્ત્રીઓની હાલત નબળી થતી જાય છે તેને લીધે તેના અંદરના અવયવો, જલદીથી પોતાની અસલ હાલતમા આવી જતા નથી અને તે અવયવો અસલ હાલતમા આવી જાય નહીં ત્યા સુધી ઉઠવું એમવું ભય ભરેલુ છે.

મારા ઇલાજ મુજબ હું કહીશ કે જેવો બચ્ચાંને જન્મ આપવામાં આવ્યો કે સ્ત્રીએ જોઇએ એટલો આરામ લેવો અને પછી ફ્રીકશન–સીટસ બાથ લઇને પોતાનું સઘળું શરીર ધોઇ નાખવું. પાણી બહુ તો ૭૩ કે ૭૫ ડીગ્રી ગરમ રાખવું અને બેસવાની બેઠકથી બહુ તો ત્રણેક ઇંચ જેટલું ઉંચું રાખવું. બાથ પછી પેટ ઉપર એક પાટો બાંધવો. આ પાટો કેમ બાંધવો તે માટે આકૃતિ ૨૦ મી જુઓ.



પાટાનો એક છેડો બારણાં સાથે બાંધેલો છે જ્યારે બીજે છેડેથી સ્ત્રી પોતાના પેટ ઉપર પાટો બાંધે છે. આ પાટાથી અંદરના ભાગોને મજબુત ટેકો મળશે અને સ્ત્રી પોતે છુટથી ફરી શકશે. આ પાટો ૩-૪ અઠવાડીયાં સુધી બાંધી રાખવો. તાવ આવ્યા જેવું થાય તો ઉપર કહ્યા મુજબ બાથ લેવા એટલે પરસેવો મળશે.

બનતાં સુધી બાળકને માતાએ પોતેજ ધવરાવવું. બાળકને બહારના બનાવટી કોઇ પણ ખોરાકની બિલકુલ જરૂર નથી. માએ સાદો, હલકો અને કુદરતી ખોરાક લેવો અને ખરેખરી રૂચી થાય ત્યારેજ ખાવું કે પીવું. આવી રીતે વર્તવાથી તંદુરસ્ત માતાઓને પુષ્કળ ધાવણ આવશે.

બાળકોને કેવી રીતે ઉછેરવાં ?

કુદરતનું બારીક અવલોકન કરતાં માલમ પડશે કે મા અને છોકરાનો સંબંધ બહુ નજીકનો છે. નાનપણમાં ઘણે ભાગે બાળકને માની પાસેજ રહેવાનું હોય છે કારણકે માની હુંફની બાળકને ઘણી જરૂર છે. બાળકને માથી દૂર રાખવું તે મોટી ભૂલ છે. આ અગત્યની બાબતને ઘણી માતાઓ વીસારી મૂકે છે.

એક કુટુંબમાં બોલાવવાથી હું ગયો. ત્યાં ત્રણ અઠવાડીયાના એક બાળકને મેં જોયું. તે પારણામાં જંપીને સુતેજ નહીં. આથી માને ઘણી ફીકર થઈ. માને ખબર પડે નહીં કે બાળકને શું થયું છે. મેં પારખી લીધું કે બચ્ચાનો ઝાડો કબજે થઈ ગયો છે. અને પેટ બગડયું છે. તેને માની હોડની હુંફ-ગરમી-ની જરૂર હતી જેથી મેં ભલામણ કરી કે પારણામાં નહીં પણ તમારાં પડખામાં સુવારો. વળી મેં રોજના ત્રણ ફ્રીકશન હીપબાથ આપ્યા. આમ કરવાથી બાળક તરતજ સાજું થઇ ગયું.

અગાઉ જણાવી ગયો તેમ આ જમાનામા ઘણીક માતાઓ પોતાનાં બાળકોને ધવરાવી શકતી નથી કારણકે તેમના થાનમાં ધાવણ હોતું નથી. ધાવણ વગર બાળકનું શરીર ખીલતું નથી. માનું નહીં તો ધાવનું દુધ ધવરાવવું સારૂં છે. પણ ધાવ કેવી હોય અને કેવી ન હોય તેની શું ખબર પડે. ધાવ કે ધવરાવનારી નર્સના શરીરમા વધારાનો પદાર્થ એકઠો થઈ ગયો હશે તો સમજી રાખવું કે બાળક બહુ દુઃખી થશે. નર્સ કે ધાવ કેવી છે તે મારા સાયન્સની રૂઢી ઉપરથી હું તેનો ચહેરો જોઇનેજ પારખી કાઢું છું. સારી તંદુરસ્ત ધાવ ન મળે તો ગાયનું દુધ ગરમ કરીને ઠારીને પાવું. દુધ ગરમ કરવું પણ ઉકાળવું નહીં. બહુ ઉકાળેલું દુધ કઠાઈ જવાથી પચવું ભારે પડે છે માટે એકાદ ઉભરો આવે કે દુધને ઠારી નાખવું. દુધને બદલે બાળકોને અનેક બનાવટી ખોરાકો આપવામાં આવે છે પણ તે ખોરાક સ્હેલાઇથી પચી શકે તેજ આપવો સારો છે. ઉકાળેલા કરતાં વગર ઉકાળેલું દુધ જલદી પચી શકે છે અને પાચનશક્તિ સારી હોય તો ગરમ કર્યા વગરનું દુધ વધારે સારૂં, કારણકે જઠર રસ એવી બળવાન ચીજને કાટી નાખી માત્ર સારો ભાગ પોતે લઇ લે છે.

બચ્ચા માટે દિવસે દિવસે નવા નવા ફુડ-ખોરાક-નીકળતા જાય છે. આવા ખોરાકો અને સત્વો બાળકોની પાચનશક્તિને બગાડી નાખે છે કારણકે તેથી હોજરી ફુલે છે, જઠરાગ્નિ રૂંધાય છે અને બેચેની ઉત્પન્ન કરે છે. બનાવટી ખોરાકોથીજ બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ

વધી ગયાં છે અને બાળકોમાં જે અનેક રોગ જોવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ આ બનાવટી ફુડો-ખોરાકો જ છે. ઉકળેલાં દુધ કરતા આવાં બનાવટી ફુડો-ખોરાકો કે જે મોટે ભાગે સડી ગયેલા જ હોય છે તે વધારે નુકશાન કરે છે.

બાળકને માનું ધાવણ નહીં મળવાથી બહુજ હેરાન થવું પડે છે. બનાવટી ફુડોથી હોજરી બગડે છે. બાળક માટે કુદરતનું ફરમાન તો એવું છે કે તેના પેટમાં જે દુધ જાય તેને બહારની હવા નહીં લાગવી જોઇએ. મતલબ કે માનું ધાવણ જ ધવરાવવું જોઇએ. દુધ તો પેટમાં ગયા પછી ફાટી જાય છે પણ ધાવણ ફાટતું નથી. માનું દુધજ ખરૂં કૌવત અને પોષણ આપે છે. દુધ જેટલું હવાના સમાગમમાં આવે એટલું પચવામાં ભારે. આથી ઉતરતું દુધ ગાયનું છે પણ તે તદ્દન તાજું હોવું જોઇએ અને વળી ગાય પોતે તંદુરસ્ત હોવી જોઇએ. જાડી અને માતેલી ગાયનું દુધ ખરાબ હોય છે કારણકે જાડાપણું તે વધારાનો કચરોજ છે. હાલના જમાનામા તંદુરસ્ત ગાયો મળતી નથી તો તદ્દન ચોખ્ખું દુધ તો ક્યાંથીજ મળે? ગાય કે દુધ સારાં ન હોય તો યુરોપ જેવા દેશોમાં ઓટ નામનું અનાજ થાય છે તેની કાંજી પાવી સારી છે. આ કાંજીમા મીઠું, ખાંડ કે માખણ નાખવુંજ નહીં. જવના દાણાને બરાબર સુકવીને કરેલો લોટ વપરાય છે પણ તે બાળકો માટે ઉત્તમ ખોરાક નથી. શેકેલા કે તાજા જવના લોટની કાંજી વપરાય છે. બાળકોને કેમ ઉછેરવા તે વિષે મેં એક નાનું પુસ્તક લખ્યું છે, જેમા પુરતી સમજણ આપવામા આવી છે.

આજના જમાનામા ઘણાં માબાપો પોતાના બાળકોને ઉછેરવાનું કામ ઘણું કંટાળા ભરેલું લેખે છે તે બહુ શોકજનક બીના છે. કેટલાક માબાપો બાળકો માટે ઘણીજ કાળજી રાખે છે છતાં ચાલ ચલણમાં ખરાબ હોય છે અને મગજ ખીલી શકતાં નથી. કેટલાક પોતાનાં બાળકો માટે ઘણી ઘણી મહેનત લે છે પણ તેઓ સુધરતાં નથી. તેનું. કારણ એવું નથી કે એ તો એવોજ જમાનો છે. આ માન્યતા ખોટી છે. ખરૂં કારણ તો એ છે કે યુવાન બાળકોમાં વધારાનો કચરો ભરેલો હોય છે જેથી તેનું શરીર અને મન બગડેલાં રહે છે. તે કચરો કાઢી નાખવામા આવે તોજ કુદરતી બક્ષીસો મળે. ખરાબમાં ખરાબ છોકરાં મારા ઉપચારોથી સુધર્યા છે. જે બાળકો જાણી શકતાં નહોતાં તેમના શરીરનો નકામો પદાર્થ કાઢી નાખ્યા પછી તેઓ વિદ્વાન થઇ ગયા છે એવા અનેક દાખલા મારી પાસે છે. દરેક માબાપ મારી રૂઢી સમજતાં હોય અને ચહેરો જોઇને રોગ પારખવાની મારી વિદ્યા સમજતાં હોય તો બાળકો ઉછેરવાં એ તો માત્ર ગમ્મત અને મોજ છે.

મારા સાયન્સથી બાળકોના શરીરમાં વધારાનો કચરો એકઠો થયો છે કે નહીં તે પારખી શકાય છે અને તેનો ઇલાજ લઇ શકાય છે. તંદુરસ્ત બાળકો કદિ કંટાળો આપતાં નથી કે પજવતાં નથી પણ સદા આનંદ આપે છે. આ બધું સમજતાં હોય તો માબાપો બાળકોને ઉછેરવામા કંટાળે નહીં પણ આનંદ માને.

એક બીજી મુખ્ય બાબત એ છે કે બાળપણમાં છોકરાંને વિષય લાલસા ઉત્પન્ન થાય છે જેથી તેઓમાં કુટેવો દાખલ થાય છે અને આડે માર્ગે દોરાય છે. લોકો તે ઉપર ઢાંક-પીછોડો કે અખાડા કરે છે પણ તેથી તો વળી વધારે બિગાડ થાય છે. સુધારોજ કરવો હોય તો વળી શરમાવું કેવું? જાનવરોમાં વિષય વાસના વધે છે તો જરૂર તેઓમાં રોગ કાઢી નીકળે છે. ખરૂં કારણ જાણ્યા વગર આપણા લોકો તરેહવાર ડહાપણડોળના ઇલાજો

અજમાવે છે પણ તે ખોટું છે. શરીરમાં ખરાબ લોહી એકઠું થાય છે ત્યારેજ હવસ ઉત્પન્ન થાય છે. વિષયની તૃપ્તિ માટે ગમે તે ઇલાજો લેવાનું મન થાય છે કારણકે ખરાબ લોહી ઉકળ્યા કરે છે! અરે તેમ થાય છે તેથીજ અનેક કુટેવો પડે છે. છોકરાઓમાં કુટેવ પડે ત્યારે માનવું કે તેનાં આંતરડાંઓમા વધારાના કચરાવાળું લોહી એકઠું થયું છે. મારા ઉપાયોથી લોહી સાફ થવાથી કુટેવો મટી જાય છે. કેટલાંક બાળકો પોતાના ખાનગી ભાગોને ગમે તેમ ચુંથે છે અને તે માટે માબાપો તેને સજા કરે છે પણ સજા કરવાથી કાંઇ વળતું નથી. તેમ કરવાનું ખરૂં કારણ નાબુદ થવું જોઇએ. બહારની ધાકથી બાળકોનો અંદરનો હવસ-વિષયલાલસા-તો જતોજ નથી. મારા અનુભવથીજ હું કહી શકું છું કે ક્રોકશન-બાથજ એ માટે ખરો ઇલાજ છે. એ બાથ સાથે સાદો પચી શકે એવો કુદરતી ખોરાક આપવો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી બાળકોમાથી હવસ-વિષય લાલસા-જતી રહેશે. હસ્ત મૈથુન-હાથરંસ-ની બુરી ટેવ શરીરમા વધારાના પદાર્થના સંચયથીજ પડે છે. આ કચરો કાઢી નાખવાથી તે ટેવ અને તેના વિચારો નાબુદ થાય છે.

આ પ્રમાણે મારી સીસ્ટીમ મનુષ્યજાતની નીતિ રીતિ ઉજ્જવળ અને નિષ્કંલક રાખવાને માટે સર્વોત્તમ છે. તેથી ભવિષ્યની પ્રજા ઉન્નત્તિ પામે છે. મારી દલીલો એટલી અગત્યની છે કે તેના ઉપર દરેક માણસે ધ્યાન આપવું અને મારા આ સત્ય સિદ્ધાતને ગળે ઉતારીને તેની સત્યતાની પોતે ખાત્રી કરી લેવી એ દરેક માણસની ફરજ છે.



ભાગ ૪ થો.

સાજાં થયેલાં દરદીઓના હેવાલો
અને
તેઓ તરફથી મળેલા ઉપકાર માનનારા પત્રો.

મારા ઉપાયો કેવા કાર્યસાધક અને અકસીર નિવડયા છે તે વિષે ત્રિષે દૂર દેશા-ચાવરોમા રહેતા માણસોની ખાત્રી કરવા માટે મને મળેલા ૧૦૩ થી વધુ હેવાલો અને પત્રોની ખરી હકીકત અહીં હું રજુ કરૂં છું. મને મળેલા આ સર્ટીફીકેટો-પ્રમાણ પત્રો-મારે વગર માગ્યે મને મળેલાં છે. સાજાં થયેલાં દરદોના હેવાલો અને ઉપકાર માનનારા પત્રો વાંચનારાઓ મારી આ વિધાનો ફેલાવો દુઃખદરદથી પીડાતાં માણસોમાં કરો એમ હું ઇચ્છું છું.

પત્ર નં. ૧ લો. સામાન્ય નબળાઇ, અનિદ્રા, આંતરડાંનો સોજો, અને પથરી— મીસીસ આર ને એટલી બધી કબજીઆત રહેતી કે દવાઓ અને પાણીની પીચકારી-બસ્તી વગર તેને ઝાડો ઉતરતોજ નહીં. સાથે સાથે તેણીને પથરી પણ હતી જેથી પેટમાં દુઃખાવો રહેતો. તેની ભૂખ અને ઉંઘતો ઉડીજ ગયાં હતાં. ઘણો વખત ગયા પછી દાક્તરોએ શસ્ત્ર-ક્રિયા વડે પથરી કાઢવાનું કહ્યાથી તે બાઇ મારા પાસે આવી. મેં રોજના ૩ થી ૫ ફ્રીક-શન બાથ, અઠવાડીયાંના એકાદ સ્ટીમ-બાથ અને કુદરતી હલકો સાદો ખોરાક એ પ્રમાણે ઉપચારો કર્યા. તેથી પહેલાજ અઠવાડીયામાં ફાયદો જણાયો. બીજે અઠવાડીએ ઉંઘ આવવા માડી અને ભૂખ ઉઘડી. ત્રીજે અઠવાડીયે જ્ઞાન તંતુઓની નબળાઈ દૂર થઈ. ચોથે અઠ-વાડીએ દુર્ગંધવાળો કાળો મળ ઝાડામા દેખાયો. શરીરનું વજન ૩૦ રતલ ઘટયું અને પેટ મોટું હતું તે કુદરતી થયું. પથરી પીગળીને પેસાબદ્વારા નીકળી ગઇ. સાતમે અઠવાડીએ આ બાઇ તદન સાજી થઈ.

પત્ર નં. ૨ જો. શ્વાસનળીની શરદી, ઠંડા પગ, પેટની ફરીયાદ, લીવ-રનું દરદ—એલ વાળા મી એચ. ઉમર વર્ષ ૨૭. આ માણસને મારાં ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને તે પછી ફ્રીકશન સીટસ-બાથ તથા સાદો ખોરાક આપ્યાથી તેના ઉપલા રોગ મટી ગયા. પેટ તો બીજે દિવસથીજ સુધરવા લાગ્યું. ત્રણ 'અઠવાડીયામાં તમામ દુઃખ નાબુદ થયું'. પગને માટે કાંઇ લગાડયા વિના કુદરતી ગરમી તેમા આવી અને તે ગરમ થયા.

પત્ર નં. ૩ જો—કેન્સર-નાસુર-બ્રાઝીલનો ૨૫ વર્ષનો એક જુવાન શરીરે ચાઠાં નીકળવાથી પીડાતો હતો. આઠ વર્ષથી તે વધ્યે જતા અને ગરદનથી પેટ સુધી પહોચ્યાં હતાં ખોરાક ખાધા પછી દરેક ગાડો અને ચાઠામાથી લોહી વહેતું. તેના ગળામાંથી એવી ખરાબ બદબો છુટતી કે કોઇ પણ માણસથી તેના પાસે ઉભી શકાયજ નહીં. આ માણસે આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો અને તે મારા આગળ આવ્યો. મારા ઇલાજેથી પહેલા

ત્રણ મહીનામા કેન્સરની ગાંઠો પીગળવા લાગી અને તેથી તેને ઘણુંજ દરદ થતું અને વળી દિવસે દિવસે કેસ બગડતો હોય એવું લાગ્યું. મારા ઉપાયો ધિરજથી ચાલુ રાખ્યાથી આ માણસ એક વર્ષમા તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આજે તે માણસ મારા સાયન્સનો એક ચુસ્ત હિમાયતી છે.

પત્ર નં. ૪ થો. કમળો, નબળાઇ, માથાનો દુઃખાવો—લીપઝીકની મીસીસ એલ. ની ૧૩ વર્ષની ઉમરની પુત્રીને ૧૮૮૭ ની વસંત ઋતુમા ઉપલાં દરદો જણાયાં. કમળા વિગેરેથી શરીરમા ગરમી બેહદ વધી ગઇ અને તાવ સખ્ત ચડ્યો. શરીરમા નકામા પદાર્થનો ચડેલો ઉભરો કાઢી નાખવા માટે એ રોજના ૩ ફ્રીકશન-બાથ અને સાદો ખોરાક આપવા માંડ્યો. પખવાડીયામા કમળો મટી ગયો અને સાજી થઇ ગઇ.

પત્ર નં. ૫ મો. હાડકાંનો ક્ષય-ડબલ્યુ. ના મી. ઓ. એચ. હાડકાંના ક્ષયથી પીડાતા હતા. આઇડોફોર્મ, કાર્બોલીક એસીડ, કોરોસીવ સબ્લીમેટ વિગેરે ઉપાયો ૯ મહીના સુધી કરી જોયા પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. બન્ને પગ ઉપર ઘણી વખત શસ્ત્રપ્રયોગો કરવામા આવ્યા હતા અને હાડકાના કેટલાક ટુકડા કાપી કાઢવામા આવ્યા હતા. આથી કરીને દરદીની હાલત એવી થઇ પડી કે તે હાલી ચાલી શકે નહીં, આ કેસ મેં હાથમા લીધો અને ત્રણ મહીનામાં પગ ઉપરના સોજા ઉતર્યા અને ભાગી જેવા સુજેલાં હાડકા મજબુત અને પાતળા થયા. તે પછી તે હાલતો ચાલતો થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૬ ઠો. ખોડાવું, લગડાવું વિગેરે—કે. ખાતેનો ઓસવાલ્ડ ઝેડ નામનો ૧૨ વર્ષનો એક છોકરો શરદી અને ખાસીથી પીડાવા લાગ્યો. લાબા મદવાડ અને દવાદારૂથી તે એટલો તો અકડાઇ ગયો કે તેનાથી ન ફિઠાય કે ન ફરાય. પગતો સાવ અકડ થઇ ગયા. મેં તેના પગને માટે તો કાંઈ કર્યું નહીં. માત્ર ફ્રીકશન-બાથ આપ્યા કર્યો. ૧૫ દિવસમાં તે છોકરો લાકડી કે ઘોડી વગર ચાલવા લાગ્યો અને સખ્ત થઈ ગએલુ માસ મહીના પછી નરમ પડ્યું અને લંગડાવાનુ મટી ગયું. ૭ મહીનામા તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૭ મો—નબળાઇ, પીઠમાં દરદ, હાથપગ ઠંડા, લોહીની અછત—આ બધા દરદો સુધારીને એક બાઈની સુવાવડ મેં સ્હેલી કરી આપી. **પી.** નજીકના ડબલ્યુ. ખાતેની મીસીસ ઇ. ઉપલા દરદોથી પીડાતી હતી અને વળી સગર્ભા હતી હું રોજનો એક હીપ-બાથ અને બે ફ્રીકશન-બાથ-આપતો અને પછી તે તડકામા બેસતી. ખોરાક તદ્દન હલકો આપતો. એક અઠવાડીયા પછી તે બાઈ મારી પાસે ફરીથી આવી અને તેણે મને જણાવ્યું કે તમારી સલાહ મુજબ વર્તવાથી મને ઘણો ફાયદો થયો છે. થોડા મહીના પછી તે બાઇને સુવાવડ આવી જે ઘણીજ સરળતાથી થઇ અને દરવખતે જે હેરાનગતી તેને ખમવી પડતી અને સુવાવડ પછી જે લોહી જતું હતું તેમાંનુ કાંઇ આ વખતે નહોતું. ધાવણ પણ પુરતા જથ્થામા આવતું હતું. આ પ્રમાણે તે બાઇની તબીયત દરેક રીતે સુધરી ગઈ હતી.

પત્ર નં. ૮ મો—ગડગુમડ—આશરે ૯ વર્ષની ઉમરની ધ્રુ. કે. નામની એક છોકરીની ગરદન ઉપર ડાબી બાજુએ ગાંઠ હતી જે આગળ જતા વધીને ઇંડાના કદ જેવડી થઈ. મેં તેને રોજ હીપ-બાથ અને ફ્રીકશન-બાથ આપ્યા અને અઠવાડીયામા બે વખત સ્ટીમ-બાથ આપ્યો. આ પ્રમાણે ત્રણ અઠવાડીયા ચાલુ રાખ્યા પછી તે છોકરીને સ્ટીમ-બાથ લેતા ગુમડાને લીધે અડચણ પડવા લાગી જેથી ગરમ પાણીનો સુકો શેક આપવામા

આવ્યો. ગુમડું ફાટ્યું અને પરૂ વહેવા લાગ્યું અને નજીકમાં બીજું ગુમડું થયું તે પણ વહેવા લાગ્યું. એક મહીના પછી બધું સારૂં થયું અને પાંચ અઠવાડીયાં વિત્યા કેડે તો તે છોકરી નિશાળે જવા લાગી. ગરદન ઉપર ગુમડાની નિશાની પણ રહી નહીં.

પત્ર નં. ૯ મો. છાતી અને નાકનું નાસુર—લીપઝીક પાસે રીયુડનીટસના એક કસાઈની સ્ત્રી મીસીસ એસ. ને ઉપલું દરદ થયેલું તે માટે અનેક ઉપાયો કરેલા પણ બધા ફોગટ ગયા હતા એટલે તે મારી પાસે આવી. મેં તેને જોઈનેજ કહ્યું કે તમારી હાલત ખરાબ છે. અરધું નાક તો ખવાઇ ગયું હતું. કપાળ ઉપર બે ગડ ફાટફાટ થઇ રહ્યા હતાં. છાતી ઉપર સોજો ચડ્યો હતો. મેં મારા ઉપાયો ચાલુ કર્યા અને ધાર્યા કરતાં જલદી ફાયદો થયો. પ્રથમ કપાળ ઉપરના ગડ મટી ગયાં અને છાતી ઉપર રૂઝ આવવા લાગી. થોડાક મહીના પછી તબીયત સુધરી અને નવ મહીના પછી તદ્દન આરામ થઇ ગયો અને બીજી તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓની પેઠે પોતાને કામે વળગી.

પત્ર નં. ૧૦ મો-પગ ઉપર ખુલ્લાં ગુમડાં-મારી રૂઢી મુજબ પોતાને કેટલો ફાયદો થયો ને બ્રાઝીલના એક સ્કુલ માસ્તર મી. એફ. લખી જણાવે છે કે સાત વર્ષથી મને પગ ઉપર ખુલ્લાં ગુમડા થયા કરતાં હતા અને મારી ખરી મહેનતના બધા પૈસા દવામાં જતા હતા. કોઇ પણ ઇલાજ લાગુ પડ્યો નહીં. એક પ્રસંગે તમારૂં પુસ્તક અચાનક મારા હાથમાં આવ્યું અને તે વાંચી તમારી રૂઢીના ઇલાજો અજમાવ્યા. મેં ફક્ત હીપ બાથ લીધા અને એક વર્ષ પછી હું તદ્દન સાજો થઈ ગયો. આ માણસે ફ્રીકશન બાથ લીધા હોત તો જલદીથી સાજો થાત. તેણે પોતાનો આ હેવાલ **પોર્ટો એલીગ્રે** ખાતે પ્રગટ થતા એક જર્મન વર્તમાન પત્રમાં પ્રગટ કર્યો હતો.

પત્ર નં. ૧૧ મો-મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગનો રોગ, જલંદર અને લીવરનું દરદ—પી. ખાતેની મીસીસ **બી.** ઉપલા દરદોથી પીડાતી હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યાથી અને દવાઓ ખાધાથી કાંઇ ફાયદો થયો નહીં એટલે તેણે મારા ઇલાજો કર્યા. મેં તેણીને રોજ હીપ-બાથ અને ફ્રીકશન-બાથ આપવા માંડયા અને ખોરાક પણ તદ્દન કુદરતી હલકોજ આપ્યો. દરદ જતા જતાં વધુ દુઃખ દેતું ગયું અને વચમાં તેણીની તબીયત બહુજ ખરાબ થઇ. તેની પુત્રીએ તેણીને બરાબર સમજાવી નહીં હોત તો અધવચથીજ તે મારા ઇલાજો પડતા મૂકત. આખરે તેની ધિરજનો બદલો મળ્યો, તેનું દરદ ધિમે ધિમે નરમ પડયું. સાજી થઇને મારી આગળ રિપોર્ટ કરવા માટે આવી ત્યારે કોઇ માનેજ નહીં કે આ બાઇને આવાં ભયંકર દરદો થયાં હશે.

પત્ર નં. ૧૨ મો—હૃદય રોગ અને આંખો આગળ કાળા ડાઘા. કોઈ પણ માણસને ઉપરથી કાઇ પણ કર્યા વગર આંખો આગળ કાળા ડાઘા દેખાય ત્યારે જાણવું કે તેના શરીરમાં પુસ્કળ કચરો એકઠો થયો છે કેમકે એ બહારના પદાર્થમાંથી જંતુઓ થાય છે તે આંખો આગળ ભરાઇ પેસે છે જેથી એવી રીતે ત્યાં કાળા ડાઘા દેખાય છે. સીરટમને સારી કરવાથી તે પણ દૂર થશે. તેનો પુરાવો **બી.** ખાતેના મી. એફ. એચ. સોલીસીટર કે જેને પણ જડ ઘાલી બેઠેલા હૃદયના દરદમા મારા ઇલાજોથી ફાયદો થયો હતો તે ઉપરથી મળી આવે છે.

પત્ર નં. ૧૩ મો—ઝાડા અને મરડો. મીસીસ બલડરૂ નામની અમેરીકન બાનુ

ઝાડા અને મરડાથી પીડાતી હતી. ચાર વર્ષ વીતી ગયા પણ દરદ મટે નહીં અને સંખ્યાબંધ વૈદોના ઈલાજો કારગત લાગ્યા નહીં. મેં પછી શરૂ એવો ખોરાક આપવા માંડયો અને ઠંડા ફ્રીકશન-બાથ રોજના ત્રણ અને દર અઠવાડીએ ત્રણ સ્ટીમ બાથ. ત્રણ અઠવાડીયાંમાં બધું દરદ મટી ગયું.

પત્ર નં. ૧૪ મો—લીવરનું દરદ, આંતરડાંનો સોજો, પગ ઉપર પરસેવો વળવો વિગેરે. ડી. ખાતેના મી. એમ. લાંબા વખતથી ઉપલાં દરદો ભોગવતા હતા. દાક્તરોની દવાથી કાંઇ વળ્યુ નહી. સપ્ટેમ્બર મહીનામા તેણે મારા ઈલાજો શરૂ કર્યા અને એકદમ ફાયદો થયો. પ્રથમ તો પાચનશક્તિ સુધરી અને વધારાનો પદાર્થ બહાર નીકળી ગયો. બે મહીનામા તેનું વજન ૧૫ રતલ ઘટયું. આ પ્રમાણે તેના શરીરનો વર્ષોથી જામી ગયેલો કચરો બહાર નીકળી ગયો અને પગનો પરસેવો ગંધ મારતો હતો તે હવે કુદરતી થઈ ગયો.

પત્ર નં. ૧૫ મો—બરડાની કરોડનો ક્ષય. એમ. ખાતાનો એક કંપોઝીટર જેનું નામ એમ. હતું તે બરડાની કરોડના ક્ષયથી પીડાતો હતો. લીપઝીકની યુનિવર્સિટીના કલીનીકના દાક્તરે કહી દીધું હતું કે તારૂં દરદ સારૂ થશે નહીં. એક વર્ષ તો તે હોસ્પીટલમા પડયો રહ્યો. તે નિરાધાર થઇ ગયો અને સગા વહાલાં તેને ખાવાનું આપતા. મારા ઈલાજોના વખાણ સાંભળી તે બાપડો બે ઘોડીના ટેકાથી ચાલતો મારી પાસે આવ્યો. આ વખતે તેની હાલત ઘણી બગડેલી હતી. મેં તેને તપાસ્યો તો તેના બરડામા બહારનો ઘણો પદાર્થ જામી ગયેલો માલૂમ પડયો. તેના શરીરમા ગરમી પણ ઘણી હતી. મેં તેને ૬૮ અને ૭૨ ડીગ્રી સુધીના હીપ-બાથ આપ્યા. ખોરાકમા માત્ર ફળ અને શાકભાજી. ત્રીજે ચોથે અઠવાડીએ એકાદ સ્ટીમ-બાથ પણ આપતો. ત્રણ મહીના પછી તે લાકડીના ટેકા વડે ફરતો થયો અને ૭ મહીના પછી તો લાકડીનો ખપ પડતો નહોતો. આ પ્રમાણે ધિમે ધિમે તબીયત સુધરી ગઇ અને તે કામ ધંધે લાગ્યો.

પત્ર નં. ૧૬ મો—અનિયમિત ઋતુ આવવું અને લોહીનું ઘણું જવું. લીપઝીકમા રહેતી મીસીસ ડબલ્યુ. ઉપલા દરદથી આઠ વર્ષથી પીડાતી હતી અને ઘણા વખત સુધી ઋતુ-માસિક માદગી-બંધ પડી જતી હતી. કોઇકોઇવાર હદ ઉપરાત લોહી જવાથી નબળાઈ બહુ આવી જતી. તેણીએ ડો. એસ. નામના વૈદની લાંબો વખત દવા લીધી હતી પણ તેથી કશો ફાયદો થયો નહોતો વળી તે.બાઇ સ્ત્રીઓ માટેની લીપઝીકની કલીનીક ઇસ્પીતાલમા જઇ આવી હતી પણ આરામ થયો નહોતો. મારા પાસે આવતાં મેં તેણીને ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવાનુ કહ્યું અને કુદરતી ખોરાક ઉપરજ રહેવા ફરમાવ્યું તેને પરિણામે તરતજ ફાયદો થયો અને તેની ફરીયાદો ધિમે ધિમે દૂર થઈ અને ગયેલું કૌવત અને શક્તિ પાછાં પ્રાપ્ત થયાં.

પત્ર નં. ૧૭ મો—મોઢાં ઉપરનો રતવા. એક બાઇને મોઢા ઉપર સખત રતવા થયો હતો. મારી સલાહ લેવા આવતા મેં તેણીને મારા ઉપાયો ઉપરાત ફ્રીકશન-બાથ લેવાનુ ફરમાવ્યું. પ્રથમ તો મારા ઉપાયોથી મોઢા ઉપર પુષ્કળ ગરમી ઉભરાઈ જેથી ફ્રીકશન બાથ બબ્બે કલાક સુધી આપવો પડતો હતો. તાવની ગરમી ઓછી કરવા અરધા અરધા કલાકે બાથનુ પાણી બદલવામા આવતું હતું. સાથા માટે રોજ એકાદ સ્ટીમ-બાથ આપવામા આવતો હતો અને તે પછી વળી પાછો ફ્રીકશન સીટસ-બાથ આપવામાં આવતો હતો.

આથી દરદીને રોજ રોજ આરામ થતો જતો હતો. અઠવાડીયાં પહેલાં તો દરદ તદ્દન સાજું થઈ ગયું અને તે બાઇ તંદુરસ્ત અને સાજી તાજી થઇ ગઇ.

પત્ર ૧૮ મો—કાનનું વ્રણ અને કાનમાં અવાજ થવા. જી. એટ. ખાતેનાં મીસીસ એલ. ને ડાબા કાન ઉપર અખરોટ જેવડું એક મોટું ગડ હતું જેથી ડાબા કાનમાં અવાજ થયા કરતા હતા. ત્રણ વર્ષ સુધી તે બાઈએ અનેક દવાઓ કરી પણ કાંઇ વળ્યું નહીં અને શસ્ત્ર પ્રયોગની વાત આવતાં તે મારા પાસે આવી. મેં તેણીને મારા ઇલાજો લેવા કહ્યું. તેથી પહેલે દિવસે જ ફાયદો જણાયો. ૭ અઠવાડીયામાં તો તેણીનું દરદ તદ્દન નરમ પડી ગયું.

પત્ર નં. ૧૯ મો—બરડાની ચસક. મી. એચ. નામના માણસને આ દરદ થયું હતું. તેણે હોમીઓપથી અને એલોપથી દવાઓ વાપરી હતી અને કુદરતી નેચરક્યોરનો પ્રયોગ પણ અજમાવ્યો હતો પણ કશું વળ્યુ નહીં. મારા પાસે આવતા મને માલમ પડ્યું કે પછવાડેના ભાગમાં નકામો પદાર્થ એટલો ચોંટી બેઠો હતો કે તેને ત્યાંથી ખસેડતા ઘણો લાંબો વખત લાગ્યો. હમેશાં કેટલાક ફ્રીકશન-બાથ આપવામા આવતા હતા. દરદીને બંધ-બેસતો ખોરાક દેવામા આવતો હતો; અઠવાડીએ બે સ્ટીમ-બાથ આપવામાં આવતા હતા. પાંચ મહીને દરદીને સંપૂર્ણ આરામ થયો.

પત્ર નં. ૨૦ મો. નબળાઇ—એસ. ખાતેના મી. જી. તદ્દન નબળા થઇ ગયા હતા. ઘણા ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. ઘેર બેઠાં તેણે મારા ફ્રીકશન-સીટસ અને હીપ-બાથ લીધા. હલકો ખોરાક લીધો એટલે તેની નબળાઈ ૭ અઠવાડીયામાં નાબુદ થઈ ગઈ.

પત્ર નં. ૨૧ મો. બાળકને થયેલો બંધકોશ—રેવરન્ડ મી. ડબ્યુ. નું ૭ મહીનાનું બાળક બંધકોશનું દરદ ભોગવતું હતું. બેસુમાર દવાઓ વાપરી પણ તે મટયું જ નહીં. બાળકને દુધ ઉપર જ રાખવામાં આવતું હતું અને તે હમેશાં ત્રણ વખત ઉકાળવામાં આવતું હતું. આથી તે બાળકના શરીરમાં નકામો પદાર્થ વધી ગયો અને ગરમી પણ વધી ગઈ જેથી તાવ આવતો અને દિવસમા બાર બાર વખત તાણુ આવી જતી હતી. તેના બાપે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકયાં તેથી આરામ થયો પણ બંધકોશનું કારણ તો દૂર થયું જ નહીં. બાળકના બાપે મારી ચોપડી વાંચી અને બાળકને રોજના ૮૮ થી ૯૩ ડીગ્રી સુધીના ગરમ પાણીના હીપ-બાથ રોજ બે વખત આપવા માંડયા. પાંચ અઠવાડીયાં પછી બાળકની પાચનશક્તિ સુધરી, દરમીયાન ખોરાકમાં પણ ફેરફાર કર્યો. બાળકને હવે વગર ઉકાળેલું ઠંડું દુધ આપવામાં આવતું અને ઓટમીલ નામના અનાજની કાંજી પાવામાં આવતી હતી. બંધકોશ મટ્યો અને બાળક ખુશખુશાલ અને સુખી જણાયું કે જે અગાઉ નબળું અને માંદલું જણાતું હતું.

પત્ર નં. ૨૨ મો.—ગાંઠ મટી અને સહેલાઇથી સુવાવડ થઇ—મીસીસ એમ. ની ગરદન ઉપર એક ગડ નીકળ્યું હતું. તેણે ખંતથી મારી સારવાર ચાલુ રાખી. આથી મુખ્ય ગડ અને બીજી ગાંઠો પીગળી ગઇ અને તબીયત સુધરી. તેણીને સાતમી વખતની સુવાવડ આવી જે ઘણી તકલીફ વગર સહેલાઇથી થઈ અને બાળક પણ તંદુરસ્ત અવતર્યું. સગર્ભાવસ્થામાં તે બાઇએ માંસનો ખોરાક મૂકી દીધો હતો જેથી ધાવણ પણ ઠીક આવતું હતું. આગલી કોઈપણ સુવાવડ વખતે ધાવણ આવતું નહોતું.

પત્ર નં. ૨૩ મો–સીયાટીકા (Sciatica) ડૉ. બી નામના વૈદે મને ચોથંક વર્ષે ઉપર બોલાવ્યો હતો. તેને સીયાટીકાનું દરદ હતું જે દવાઓ કરવાથી વધતું જતું હતું. આખરે તેનાથી ન સુવાય કે ન બેસાય. રાત દિવસ સોફામાં પડ્યો રહે. આ દાક્તરને મેં રોજના બે વખત ફ્રીકશન–હીપ–બાથ લેવાનું કહ્યું અને તેમાં ૫૯ થી ૬૫ ડીગ્રીનું પાણી વાપરવા કહ્યું. એકાંતરે એકાંતરે સ્ટીમ–બાથ લેવાનું કહ્યું અને ખોરાક સાદો લેવાની ભલામણ કરી. ચોથે દિવસે આરામ જણાયો અને તે ચાલી શક્યો. અઠવાડીયામાં સારો ફાયદો થયો. ચાર અઠવાડીયામા દરદ તદ્દન નીમૂંળ થઇ ગયું.

પત્ર નં. ૨૪ મો. ડીપ્થેરીયા, સ્કાર્લેટફીવર—મીસીસ એસ. નામની એક સ્ત્રીનો ૯ વર્ષનો છોકરો ઉપલાં દરદથી પીડાતો હતો જેથી મને બોલાવવામાં આવ્યો. પ્રથમ સ્ટીમ–બાથની જરૂર હોવાથી અને મારૂં યંત્ર તે વખતે હાજર નહીં હોવાથી બીજી હીકમત કરવી પડી. અગે તે છોકરાને નેતરની બેઠકવાળી ખુરશીમાં બેસાડ્યો અને નીચે આઠ શેર પાણી ઉકળતું એક વાસણ મૂક્યું. ગરમ પાણીની બાલદી મૂકી તે બાલદી ઉપર લાકડાંના બે ટુકડા મૂકી તેના ઉપર પગ મૂકાવ્યા. છોકરાના શરીરે ગરમ ધાબળો વીંટાળ્યો. છોકરાને પુષ્કળ પરસેવો વળ્યા પછી તેને ૫૦ ડીગ્રીનો ફ્રીકશન–હીપ–બાથ આપ્યો. માથાની ગરમી ઉતરી ગઈ ત્યાં સુધી તેનો નાભી પ્રદેશ મસળવામાં આવ્યો. આથી તે છોકરો છુટથી શ્વાસ લેવા લાગ્યો. જતી વખતે બાળકની માને હું કહેતો ગયો હતો કે તાવ ચડેતો પાછો ફ્રીકશન–હીપ–બાથ આપજો અને ગરમી ઓછી થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખજો. પાચ દિવસમાં છોકરો સાજો થઇ ગયો. ડીપ્થેરીયાનો ઇલાજ આ છે કે જેને મારે મેડીકલ સાયન્સ નકામું ફાંફાં મારે છે.

પત્ર નં. ૨૫ મો. બહેરાશ, ગળામાં અકળાટ અને ખોખરાપણું. ટી. ખા તેના મી. એસે. પોતાના જમણા કાનની બહેરાશ માટે મારી સલાહ લીધી. તેને ગળાની પણ ફરીયાદ હતી જેથી બોલતાં તેને ઘણી અગવડ પડતી હતી. તેણે ઘણી ઇસ્પીતાલોની મુલાકાત લીધી હતી અને ઘણા વૈદોની સલાહ લીધી હતી પણ કશો ફાયદો થયો નહીં. તેનો ચહેરો જોઇને મને માલમ પડ્યું કે વધારાનો પદાર્થ શરીરના આગલા ભાગમાં છે એટલે તેને જલદી ફાયદો થશે અને થયું પણ એમજ. ૧૦ દિવસ મારા ઇલાજો કર્યા પછી તેણે મને જણાવ્યું કે તે બહેરા કાને સાંભળી શકે છે અને ગળાનો ખડખડાટ ઘણો ઓછો થયો છે. તદ્દન આરામ થવા માટે ચાર અઠવાડીયાં વધુ સારવારની જરૂર હતી. દરદીએ આખરે જાહેર કર્યું કે આવી તંદુરસ્તી મારી અગાઉ કદિપણ નહોતી. અરે યુવાનીમાં પણ નહોતી. કારણ એટલુંજ કે શરીરમાંથી નકામો પદાર્થ નીકળી ગયો હતો.

પત્ર નં. ૨૬ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ. લીપઝીકના મી. કે ની તબીયત બહુ બગડી હતી. જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડી ગયા હતાં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કોઈ લાગુ નહીં પડવાથી તે મારા પાસે આવ્યો. તેના શરીરમાં બહારનો પદાર્થ એટલો બધો એકઠો થઇ ગયો હતો કે પ્રથમનો મારા ઇલાજોથી ઘણી મુસ્કેલી પડી કારણ કે દરદ ઉભરાઇને પછીજ ઓછું થયુ અને તે સાજો થઈ ગયો. તે કહે છે કે અસારે મારો નવો અવતાર છે.

પત્ર નં. ૨૭ મો. અનિદ્રા, પેટનો દુઃખાવો. આર. ખાતેના **મી. આર. બી.** ચાર વર્ષથી ગુંચવણ ભર્યા દરદથી પીડાતા હતા. ઘણાની સલાહ લીધા પછી એક જાણીતા પ્રોફેસરે તેના ઉપર શસ્ત્ર પ્રયોગ કરવાની ઇચ્છા બતાવી પણ દરદીને તે વિચાર પસંદ પડ્યો

નહીં જેથી તે મારી પાસે આવ્યો. મેં તપાસ્યો તો માલૂમ પડ્યું કે જમણી બાજુએ નકામો પદાર્થ ભરાયો હતો. અને તેથીજ ચહેરાની જમણી બાજુએ સોજો આવતો હતો. મૂળ કારણ તો પેટમાં કચરો એકઠો થવાનું હતું. પેટમાં ચુંથાવો થયા કરતો. મારા ઇલાજથી એક અઠવાડીયામાંજ તેની પાચનશક્તિ બરાબર થઇ ગઇ. ત્રણ ચાર અઠવાડીયાં પછી તો તેને ઉંઘ પણ આવી અને બે મહીનામાં તેનું દરદ તદ્દન સાજું થયું અને તબીયત તદ્દન સુધરી ગઇ.

પત્ર નં. ૨૮ મો. કંઠમાળા, સોજા વિગેરે. છ. ખાતેની મહેતીજી મીસ એચ. જી. ઘણા વર્ષથી કંઠમાળ વિગેરેથી પીડાતી હતી. તે પછી ગણુમડ નીકળ્યાં. દૂરનું દેખી શકે પણ નજીકનું દેખી શકે નહીં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ સાજી થઇ નહીં. જોવા માટે ખાસ બનાવટના ચસ્મા વાપરવાં પડયાં. એક મિત્રે મારા ઇલાજો ઉપર તેણીનું ધ્યાન ખેંચ્યું અને તેણીએ ધિરજથી છ મહીના સુધી દરરોજ ફ્રીકશન-બાથ લીધા. મારી રૂઢીનો અમલ કર્યાથી તેણીને ફાયદો થયો. તમામ ગાંઠો નરમ પડી અને પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ. જેમ જેમ પાચનશક્તિ અને ગાંઠો સુધરતા ગયાં તેમ તેમ આંખનું દરદ પણ નરમ પડતું ગયું. એક વર્ષ પછી તેણીને ચસ્માની કાંઈ પણ જરૂર જણાઇ નહીં. આ પ્રમાણે મોટા આંખના દાકતરો કાંઇ નહીં કરી શકયા તે મારૂ સાયન્સ કરી શક્યું.

પત્ર નં. ૨૯ મો. બાળકને બંધકોશ અને અનિંદ્રા, આંખનો સોજો-માનહેમની મીસીસ એચ. પોતાની બે મહીનાની પુત્રીને લઇને મારી પાસે આવી. ઉપલાં દરદ માટે તેણે મારી સલાહ લીધી. આ બાળક માબાપ તરફથી વારસામાં નકામો પદાર્થ લઇનેજ જન્મ્યું હતું. મેં ચહેરો જોઇનેજ કહ્યું કે બાળકની મા મંદાગ્નિનું દરદ ભોગવે છે. વળી તેણી ઘણા વખતથી આંખના સોજાનું દરદ ભોગવતી હતી. મા પોતેજ બાળકને ધવરાવતી હતી જેથી પ્રથમ માના પેટમાંથી જ કચરો બહાર કાઢી નાખવાની જરૂર હતી. મેં રોજ હીપ-બાથ અને ફ્રીકશન બાથ લેવાનું ફરમાવ્યું. કુદરતી સાદો ખોરાક લેવાની અને ખુલ્લી હવામાં રહેવાની સલાહ આપી. બાળકને પરસેવો વળે એટલા માટે પોતાની સોડમાંજ સુવરાવવા સલાહ આપી. બે દિવસમાંજ બાળકને ફાયદો જણાયો. મારા ઇલાજોથી માને પોતાને પણ એક અઠવાડીયામાં ફાયદો થયો. આ ઉપરથી જણાશે કે મા સાજી અને તંદુરસ્ત હોય તો બાળક પણ તેવુંજ રહે. એકલા બાળકના દરદના ઉપાયો મેં લીધા હોત તો પાછું જેવું હતું તેવું થાત, કારણ કે માના શરીરમાંજ કચરો ભરાયેલો જે ધાવણદ્વારા બાળકમાં ઉતરતો હતો.

પત્ર નં. ૩૦ મો. લોહીની અછતથી ચામડીના રંગનું ફેરવાઈ જવું-પી. ખાતેના મી. ઇ. એચ. ની ૧૨ વર્ષની પુત્રી આ દરદ ભોગવતી હતી. મેં તેના બાપને કહ્યું કે દવા ખાધાથી અને લાંબો વખત દરદને ઘાલી મૂકવાથી દરદ સાજું થવાનો સંભવ હવે ઘણો ઓછો છે, તે છતાં પાચનશક્તિ અને પેટનો કચરો સુધરે તો જ તે સારૂં થશે. આ પ્રમાણે થોડી જ આશાથી તેઓએ મારા ઇલાજો શરૂ કર્યા. એક અઠવાડીયામાંજ તેણીની પાચનશક્તિ સુધરી અને કકડીને ભૂખ લાગવા માંડી. બીજા ચાર અઠવાડીયામાં તો તેણી અસલ જેવી પાછી તંદુરસ્ત થઈ ગઇ. કારણ એટલું જ કે તેની ઉમર નાની હતી. જેથી તેનું ઉછરતું નવું લોહી તેની તબીયત સુધારવામાં ઘણું મદદગાર થઈ પડ્યું.

પત્ર નં. ૩૧ મો. અમુક વખતે થતી ઉલટી છાતી ઉપર બોજો, કલેરો-

સીસ Chlorosis એલ. ખાતેના મી એમ. ચાર વર્ષથી આ દરદથી પીડાતા હતા. તેને અમુક વખતે ઉલટી થયા કરતી હતી દર બબે અઠવાડીયે એમ થયા કરતુ જે મવા ગયો તે માજ સુધી ચાલતું. માન ફ્રીક્શન સીટ્સ બાથ અને હીપ બાથ તથા મારી સલાહ મુજબની રહેણી કરણીથી તેને ઘણો ફાયદો થયો માત્ર ઉપાયો શરૂ કર્યા પછી તેના ચહેરા ઉપરની ફીકાશ ગઈ. ચાર અઠવાડીયા પછી તેને લાગ્યુ કે હું તો હવે પાછો જુવાન થઈ ગયો છુ

પત્ર નં. ૩૨ મો. હૃદય ઉપર મળ દબાણ, અનિદ્રા, દમ વિગેરે—એચ. ખાતેની મીસીસ એમ. કે જેની ઉમર ૫૮ વર્ષની હતી તે સખ્યાબંધ દરદોથી પીડાતી હતી દમનુ દરદ બહુજ ખરાબ થતુ જતું હતુ જમણી છાતીમા સખ્ત દુખાવો થઈ આવતો હતો અને મગજ ઉપર ચિંતાનો બોજો રહ્યા કરતો હતો. દમ ચઢવાથી ઉંઘાતું પણ નહી અને બહુ મુસ્કેલીથી બોલાતુ એક દિવસ તેની જમણી છાતી ઉપર એક નસ ખેંચાઈ આવી અને ત્યા હૃદયના કરતા પણ વધુ જ જલદીથી ધબકારા થવા લાગ્યા તમામ દાક્તરોએ તેની આશા મૂકી દીધી આખરે મને બોલાવ્યો મે તેણીને તપાસી તો મને પેટમા ઘણા વખતનો એકઠો થયેલો કચરો માલૂમ પડ્યો મે તેને રોજના નિયમ ફ્રીક્શન બાથ દેવરાવ્યા અને કુદરતી હલકો ખોરાક ખાવા કહ્યુ એક અઠવાડીયામા જ તે બાઈનુ દરદ નરમ પડ્યુ અને બીજા ૧૫ દિવસમા તો નસનો ધબકારો પણ બંધ પડ્યો. ત્રણ ચાર અઠવાડીયામા તો તમામ દરદો મટી ગયા. આ ઉપરથી તમો જોઇ શકશો કે મધળા દરદોનું મૂળ કારણ બહારનો કચરો જ છે અને તે ખરુ છે

પત્ર નં. ૩૩ મો ડીપ્થેરીયા. Diphtheria—૧૨ વર્ષની ઉમરની **એટસી બી.** નામની છોકરી આ ભયંકર દરદ ભોગવતી હતી તેને માટે દાકતરોના ઘણા ઉપાયો કરવામાં આવ્યા પણ કાંઇ વળ્યુ નહી. તેણીનુ આખુ ગળુ સુજી આવ્યુ હતું અને જમણી બાજુનો સોજો વધારે હતો તેના ગળામા એક આંગળી જેટલી જાડાઈની લીલી છારી બાઝી હતી તે ઘણી જ વાસ મારતી હતી આ દરદનો ઇલાજ ન થાય તો તે છોકરી ગુંગળાઈ મરત દાક્તરો તેને એકદમ ઇસ્પીતાલમા લઇ ગયા અને ત્યા તેના ઉપર ટ્રેકીઓટોમી Tracheo tomy ના ઇલાજો અજમાવવા ધાર્યા. આ ઇલાજો માબાપને ગમ્યા નહીં. જેથી તેઓ મારા પાસે આવ્યા. મે પહેલા તો ફ્રીકશન-સીટ્સ-બાથ આપવાનુ કહ્યુ જેથી તાવનુ જોર ઓછુ થયુ જરૂરજોગા બાથ આપવાનુ ફરમાવતો અને તેમ કરવાથી દરદ ઓછુ થયુ છોકરીની હાલત ચિંતાતુર હતી. તે ૧૨ કલાકમા દૂર થઈ અને તે પછી ચાર દિવસમા ગળાનો સોજો નરમ પડી ગયો અને પેલી બદબોવાળી લીલી છારી પણ નીકળી ગઈ. તેણીના ઓરડાની બારીઓ તદન ખુલ્લી રાખવામાં આવતી હતી અઠવાડીયામા તો આ છોકરીની પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ અને ૧૦ મે દિવસે તો તે બહાર નીકળી ૧૫ મે દિવસે તે તદન સાજી થઈ ગઇ ખોરાકમા માત્ર રોટલી અને ફળફળાદી આપવામા આવતા હતા

પત્ર નં. ૩૪ મો. હોઠ ઉપરનું નાસુર—cancer ૭૨ વર્ષની ઉમરના વયોવૃદ્ધ એક ગૃહસ્થ આ દરદથી પીડાતા હતા ૭ વર્ષ સુધી એલોપથી અને હોમીયોપથીના દાકતરોએ માથાકૂટ કરી જોઇ. હોઠ ઉપરનુ આ નાસુર તો વધ્યે જતુ હતુ અને લોહી નીકળ્યા કરતી હતી. મે તપાસ કરી તો માલૂમ પડ્યુ કે તેના શરીરમા આગલા ભાગમાથી અને

બાજુઓમાંથી વધારાનો પદાર્થ માથાં તરફ ચડ્યો હતો. જુવો હવે મારી સારવારનો પરછો ! પહેલે જ દહાડે લાળ પડની અટકી. સોજો આગળ વધતો અટક્યો એટલું જ નહીં પણ પડેલો જખમ નાનો થવા લાગ્યો અને ૧૦ દિવસમાં તો રૂઝાઈ ગયો ! હોઠનું કદ હતું તેના ત્રીજા ભાગનું રહ્યું. ૭ વર્ષમાં ન બન્યું તે પરિણામ ૧૧ દિવસમાં આવ્યું. દાક્તરી વૈદ્ય કહે છે કે કેન્સર–પાકું–મટે જ નહી, તે મારા ઈલાજોથી મટી ગયાના અનેક દાખલાઓમાંનો આ એક વધુ દાખલો છે.

પત્ર નં. ૩૫ મો. ગળાનાં દરદો, સ્કાર્લેટ ડીપ્થેરીયા. Scarlet Diphtheria—સ્ટીરીયા ખાતેના સાડાઆઠ વર્ષની ઉમરના કાર્લ બી. નામના છોકરાને તેની મા મારી પાસે લાવી. તેણીએ જણાવ્યું કે આ છોકરો અઢી વર્ષની ઉમરે ઘણી જ સારી તંદુરસ્તીમાં હતો પણ જે દિવસથી બળીયા કઢાવ્યા તે દિવસથી માંદગી શરૂ થઈ છે. આ શીતળાની રસી મૂકાવ્યા પછી ત્રીજે વર્ષે તેને ડીપથેરીયા લાગુ પડ્યો જે દવા દારૂથી અટકાવી દેવામાં આવ્યો. પણ તેથી આ છોકરો ઘણો નબળો પડી ગયો. તેના ગળાં ઉપર હમેશાં સફેદ ડાઘા દેખાતા અને ગળું પણ સ્હેજ સુજેલું રહેતું. પાચનશક્તિ પણ બગડી અને તે સાથે કોઈ કારણથી ડરી ગયાથી ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી સ્તબ્ધ થઈ ગયો. મારા ઇલાજો શરૂ કરતા બીજે દિવસથી જ ફાયદો જણાયો. ત્રીજે દિવસે તેનો દબાઇ રહેલો ડીપ્થેરીયા સઘળો ઉભરી નીકળ્યો અને સખ્ત દુઃખાવો શરૂ થયો. પાંચમે દિવસે ઘણો જ દુર્ગંધ ગાડો છુટયો અને પેસાબ પણ કાફીના રંગ જેવો ઉતર્યો. પાંચ અઠવાડીયાં પછી આ છોકરો સાજો થઇને ફરતો હરતો થઇ ગયો.

પત્ર નં. ૩૬ મો. અજીર્ણ—એક ફાર્માસ્યુટીકલ કેમીસ્ટ જેનું નામ મી. બી. હતું. અને જે રોડ ખાતે રહેતો હતો તેની પાચનક્રિયા નબળી અને અનિયમિત હતી. તેની મોટી દવાશાળામા અનેક જુલાબો હતા. તેનો છુટથી ઉપયોગ કર્યા છતાં કાંઇપણ ફાયદો થયો નહીં. એક દવા થોડો વખત આરામ આપે પણ પછી તરત જ તેની અસર જતી રહે. ખરાબ પાચનશક્તિ અને દવાઓના અત્યંત ઉપયોગથી તેના દાંત સડી ગયા અને તે દરમીયાન નાક અને શ્વાસનળીમાં મસા જેવું થઈ ગયું. આ મસા શસ્ત્રક્રિયાથી ૨૬ વખત કાઢી નાખવામાં આવ્યા અને જેમ જેમ કાઢી નાખતા ગયા તેમ તેમ વધતા ગયા. અંતે તેને મારા ઈલાજોથી ફાયદો થયો અને મસા નીકળતા બંધ થયા. ૨૦ વર્ષ સુધી જે ખમ્યું હતું તે ચાર જ અઠવાડીયામા મટી ગયું. સાજા થયા પછી તેના ઉપર મારી રૂઢીની એટલી તો અસર થવા પામી કે તે એમ ક્હેવા લાગ્યો કે મારાથી હવે કેમીસ્ટની દુકાન ખરા જીગરથી ચલાવી શકાશે નહીં અને તેથી પોતાની દુકાન જેમ અને તેમ જલદીથી વેચી નાખવાનો ઠરાવ કર્યો. કારણકે અમારી દવાઓ લોકોને ઠગવા માટે અને તેમના શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવા માટે છે.

પત્ર નં. ૩૭ મો. અનિદ્રા એલ ખાતેની મીસીસી જી. ની પાંચ ૭ વર્ષની ઉમરની પુત્રીને ઉંઘ આવે નહીં. તેનાથી ખાઇ શકાતું પણ નહીં અને ખાય તે પચે પણ નહીં. ઘણા ઉપાયો કર્યા પછી તે મારી પાસે આવી હીપ-બાથ, ફ્રીકશનબાથ, કુદરતી ખોરાક અને ચોખી હવાથી કરીને તેણીને ઘણો ફાયદો થયો અને એક અઠવાડીયામાં જ તે ચાલી શકી. લાંબા વખત સુધી મારા ઈલાજ ચાલુ રાખ્યાથી તેની પાચનશક્તિ પણ સુધરી

ગઈ અને સઘળું દરદ તદ્દન નાબુદ થયું. આ પ્રમાણે સમજી શકાશે કે દવાદારૂ કરતાં મારા ઈલાજો કેવો ફાયદો કરે છે.

પત્ર નં. ૩૮ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, તાણ આવવી. મીસીસ છી. નામની સ્ત્રી આ દરદ ભોગવતી હતી. તેનાં આંગળામાંથી સણકા શરૂ થઇ માથાં સુધી પહોચતો જેથી દરદી બહુ હેરાન થતી હતી. દવા કરી તેમ તેમ દરદ વધતું ગયું. દરદનું મૂળ પેટમાં હતું પણ દાક્તરો તો બહારના દરદના ઉપચારો કરતા હતા એટલે દરદ વધતું ગયું. મારા હાથમાં આ કેસ આવતા મેં ફ્રીકશન-સીટસ બાથ આપ્યા અને કુદરતી હલકા સાદા ખોરાક ઉપર રાખી જેથી સાત અઠવાડીયામાં તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગઇ.

પત્ર નં. ૩૯ મો. લકવો, બરડાની કરોડનો ક્ષય, અનિંદ્રા વિગેરે. ૪૨ વર્ષની ઉમરના મી. એચ. નામના માણસને આ દરદો હતા. તે મારા પાસે આવતા મેં તપાસ્યું તો તેના બરડામાં બેહદ કચરો ભરાઈ પેઠો હતો. દાક્તરોએ તેનું દરદ અસાધ્ય જણાવ્યું હતું. મેં તેને હમેશા ફ્રીકશન હીપબાથ આપ્યા, પંદર દીવસ તેમ કર્યા પછી ચાર અઠવાડીયાં સુધી સીટસ-બાથ પણ લેવાનું મેં ફરમાવ્યું. આમ કરવાથી તરતજ આરામ જણાયો. થોડાજ દિવસમા પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ અને બેત્રણ અઠવાડીયામા લકવાની અમરમાંથી પગ સારા થયા. બરડાની કરોડનો ક્ષય બે મહીનામા સારો થયો. મેડીકલ સાયન્સ અને મારી રૂઢી વચ્ચેનો તફાવત જાણવાની અને જણાવવાની હવે વધુ આવશ્યકતા છે?

પત્ર નં. ૪૦ મો. બહેરા-મુગાપણું, મગજનું દરદ— એલ ખાતેની મીસીસ એસની ચાર વર્ષની ઉમરની પુત્રી બહેરી-મુંગી હતી જે તેની માના કહેવા મુજબ ગૌશિતળા કઢાવવાનું પરિણામ હતું. આ બિચારા બાલક ઉપર શસ્ત્રપ્રયોગો કરી તેને ભારે ઈજા કરવામાં આવી હતી. આ છોકરી કોઇ દાક્ટરને જુવે કે રડવા લાગે. મને પણ જોઇને રડવા લાગ્યાથી મેં બરાબર તપાસ કરી નહીં તે છતા મને માલૂમ પડ્યું કે આખા શરીરમાં કચરો ભરાઇ ગયો હતો; મારા સાદા ફ્રીકશન-બાથ, ખુલી હવા, કસરત અને કુદરતી ખોરાકથી એ સઘળાની અસર તે છોકરી ઉપર થઇ. બે અઠવાડીયાંમાં તો તે સાંભળતી થઇ અને બીજાં ચાર અઠવાડીયામા તો તે બોલતી પણ થઈ અને તેને જે બ્હીક હતી તે પણ જતી રહી.

પત્ર નં. ૪૧ મો. સખ્ત બંધકોષ. એ. ખાતેના ડૉ. એફ. ની સ્ત્રી ૨૦ થી વધુ વર્ષથી બંધકોષથી પીડતી હતી. મારી સલાહ લેવા આવી અને મેં માત્ર કુદરતી ખોરાક લેવાની સલાહ આપી એટલે પાચનશક્તિ સુધરી અને ઝાડો સાફ થવા લાગ્યો. આથી એક અઠવાડીયામાજ ફાયદો થયો જો કે તેને પહેલાં તો કાંઇ આશાજ નહોતી. રોટલી અને ફળના ખોરાકથી કબજીયાત જડમૂળથી ગઇ. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે તે બીજો રાંધેલો ખોરાક ખાવા લાગી અને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત બની ગઈ.

આભાર માનનારા પત્રો.

પત્ર નં. ૪૨ મો. ગળાનો સોજો, મૂત્રાશય અને મૂત્ર માર્ગનું દરદ, જનનેન્દ્રિયનાં દરદો.—વ્હાલા મી. કુન્હે-મારા માટે તમે તમારા કાગળમાં જે ઇલાજો સૂચવ્યા હતા તે ઘણાજ ફતેહમંદ નિવડ્યા છે મૂત્રાશય અને મૂત્ર માર્ગની ફરિયાદ ઓછી થઇ છે. ધાતુ જતી બંધ પડી છે. ગળાનો ખરેરાટ અને દરદ ઓછાં થયાં છે મારી તબીઅત અસલ કરતા ઘણીજ સુધરી છે. તમારા પત્રોમા તમે લખેલી શિખામણો માટે તમારો ઉપકાર માનું છું.

બ્રોમ્બર્ગથી લી. તમારો વિશ્વાસુ ઇ. એમ.

પત્ર નં. ૪૩ મો. ઘુંટણની ઢાંકણી ઉપરનો સોજો, અતિશય નબળાઇ, મગજ ઉપર બોજો, હૃદય ઉપર ચરબી, લીવર, કીડની અને આંતરડાંનો બીગાડ.

વ્હાલા સાહેબ, થોડા વખત ઉપર મારો જમણો ઘુંટણ ઘણો સુજી ગયો હતો જેથી સારવાર માટેનાં તમારા ખાતામા હું દાખલ થયો. ૧૮ દિવસ પછી હુ ઘેર પાછો આવ્યો. મારા ઘુંટણનો ઘેરાવો ૨૨ ઇંચનો હતો તે ફ્રીકશન-બાથ અને સીટસ-બાથોથી અને કુદરતી ખોરાકથી ૧૭ ઇંચનો થયો છે. હું તમારા " ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ " નામના પુસ્તકને લીધેજ સારો થયો છું. મે તમારા ઇલાજો ચાલુ રાખ્યા અને મારી તમામ ફરીયાદો નાબુદ થઇ ગઇ, કલેજાના દરદને માટે તો કાંઇ ઉપાયજ નથી એમ મને ડાક્ટરો કહેતા હતા, પણ તે દરદ પણ હવે નાબુદ થયુ છે. કોઇપણ કારણસર મારો કાગળ તમારે ઉપયોગમાં લેવો હોય તો બેલાશક લેશો. મુા. ટ્રૌટેનો, છરલો બોહીમીયાં.

લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લ એચ.

પત્ર નં. ૪૪ મો. અમુક વખતે અને અમુક જગ્યાએ માથામાં થતો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે—ઘણા વખતથી પત્ર લખીને તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનવાનું હું ઇચ્છતી હતી પણ કાંઇને કાંઇ અડચણ નીકળ્યાજ કરતી. કદાચ તમો મને ઓળખશો, એલ. ખાતેની મીસીસ એને. મને મારી પુત્રી સાથે તમારી સાથે ઓળખાણ પાડી હતી. તે વખતે મારા માથામાં સખ્ત દુઃખાવો થતો હતો. એક દિવસે અમો તમારા બગીચામાં બેઠા હતા ત્યાંજ મને દુઃખાવો થઇ આવ્યો જે કદાચ તમોને યાદ હશે, પણ તે દિવસથી તમારા ઇલાજો કરવાથી આ દરદે મને ફરીથી હેરાન કરી નથી જેને માટે હું તમારો આભાર માનું છુ. હું સુવાનીમા જેવી ખુશખુશાલ ફરતી હતી તેવીજ પાછી હમણાં થઇ ગઇ છું. બાથથી મને એટલો બધો ફાયદો થયો છે કે હમેશાં બાથ લીધા કરૂં છું. તમારાં યંત્રો મારા પાસે નથી જેથી સ્ટીમ-બાથ વખતે મને અડચણ પડે છે માટે મહેરબાની કરીને મારે ખર્ચે સ્ટીમ-બાથને લગતાં તમામ વાસણો અને યંત્રો મોકલી આપશો. મારી પુત્રી તમોને આશિષ લખાવે છે. મુા. બીલેફેલ્ડ

હમેશની તમારી ઓશીંગણ (મીસીસ) ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૪૫ મો. સંધિવા, લકવો, બરડાનું દુઃખવું અને આંખનું દરદ— હું નીચે સહી કરનાર ૧૮૯૨ ની શરદ ઋતુમાં ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો ને તે પછી આશરે વર્ષ સુધી ચાલુ રહ્યાં હતાં. ઘણી તરેહના ઉપાયો કરી જોયા પણ કોઇ પણ લાભ

પડયો નહીં. આ શહેરના પ્રસિદ્ધ અને જાણીતા એક ડઝનથી વધુ વૈદ્યો અને દાક્તરોના ઉપાયો મેં કરી જોયા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. આખરે એક ડાક્ટરે મને તમારા પાસે આવવા કહ્યું. દાકતરોની દવાથી મારી તબિયત દિવસે દિવસે બહુજ બગડી હતી. માત્ર ત્રણ અઠવાડીયા તમારા ઇલાજો અજમાવ્યાથી મારા વર્ષોના અનેક દુઃખો ટળી ગયા.

મુ. લીપઝીક તાબે એગર, લી. એચ. કે.

પત્ર નં. ૪૬ મો.—ફેફસાંનો ક્ષય, હૃદયમાં ગુંચવાડો, આંતરડાંનો સોજો, લોહીનું જવું—

વ્હાલા મી. કુન્હે—બે વર્ષ ઉપર મારા પુત્ર રેવરંડ—ઓગસ્ટ મહીનામા તમારી "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામની ચોપડી મગાવી. જુલાઇની આખરે તો હું છેક મરણ પથારીએ હતી અને ડાકટરોએ મારી આશા છોડી દીધી હતી. મારા પુત્રે તમારી રૂઢી તરફ મારૂં ધ્યાન ખેંચ્યુ અને ડૂબતું માણસ ફોણને બાઝે તેમ મેં તે તરફ લક્ષ દોડાવ્યું. તમારા બાથથી અને કુદરતી રીતે ખોરાક લેવાની રૂઢીથી મને ઘણો ફાયદો થયો. પાચ મહીનામા તો ફેફસાનો ક્ષય નાબુદ થયો. મૂત્ર માર્ગે પડતું લોહી અટક્યું અને આતરડાનો સોજો ઉતરી ગયો. જે દરદો બાર વર્ષો સુધી ડાક્ટરો સારા કરી શક્યા નહીં તે તમારી રૂઢીથી માત્ર પાચ મહીનામા સાજા થઇ ગયા. તમારી ચોપડી મોકલનાર મી. એફ. ને થયેલુ હૃદયનુ દરદ તમારી રૂઢીથી સારૂ થઇ ગયુ છે. હરકોઇ દરદીને હું તમારી પદ્ધતિની ભલામણ કર્યા કરૂંછું. દૃષ્ટાંત તરીકે ૧૬ વર્ષની ઉમરની એક છોકરીનાં શરીરનાં હાડકાં કુલ્યા કરતાં હતા અને ૬ વર્ષથી પીડાતી હતી પણ કોઇ ઇલાજ કરી શકયું નહીં. પીઠ, પગ અને હાથમાથી હાડકાંના કેટલાક ટુકડાઓ શસ્ત્ર ક્રિયાથી કાપી કાઢવામાં આવ્યા હતા. મારી ભલામણથી આ છોકરી રોજના બે સ્ટીમ-બાથ અને ત્રણ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવા લાગી અને મારા અત્યંત આનંદ વચ્ચે તે એક હંદુરસ્ત નવયુવાન સ્ત્રી બની ગઈ. હું તમારી કેટલી બધી આભારી છુ તે દર્શાવવાજ આ પત્ર મેં લખ્યો છે.

મુ. ગ્રોસ-હીલીગસફેલ્ડ. લી. તમારી વિશ્વાસુ સુ. એમ. ડી. ની પત્નિ.

પત્ર નં. ૪૭ મો.—લકવો, કબજીયાત, ગાંઠો, કંઠમાળ—વ્હાલા સાહેબ, મારા મંદવાડમા જે મદદ અને સલાહ તમે આપી હતી તે માટે મારી ફરજ સમજીને આ કાગળ મારફતે તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. ૧૮૯૨ થી હું કંઠમાળની ગાંઠોથી પીડાતો હતો અને ખાધું પણ પચતું નહોતું. ઘણા દાકતરોની દવા કરી પણ દરદ તો વધતું ગયુ. તમારી રૂઢીનાં વખાણ થતા સાભળી હું એકદમ **લીપઝીક** ખાતે આવ્યો. મારા ડાબા પગની, એડીના હાડકામા શસ્ત્રક્રિયા કરવામા આવી હતી જેથી લાકડીના ટેકા વગર હું ચાલી શકતો નહોતો. તમારી રૂઢીથી થોડા દિવસમાજ હું બરાબર ચાલતો થયો. તમારા પાસે **લીપઝીક**માં હું પહેલેથીજ આવ્યો હોત તો અત્યારે મારા ગળા ઉપર જે જુના ડાઘા રહી ગયા છે તે રહેવા પામત નહીં. હવે હું તદ્દન સાજો થયો છું જે માટે તમારોજ ઉપકાર માનું છું. મારાથી બનશે એટલો હું તમારી રૂઢીનો ફેલાવો કરીશ.

મુ. બર્ગીવીન્ડહેઇમ. ...ાચો. બી.

જતાં રહ્યાં. બરડામાં સણકા આવવા લાગ્યા અને ઈંડાં જેવડી ગાંઠ નીકળી. તાવ પણ આવવા લાગ્યો. મેં તમારી રૂઢી પ્રમાણે ઇલાજો કરવાનો વિચાર કર્યો અને સ્ટીમ-બાથ લીધા. જ્યારે ઘણું દુઃખ થતું ત્યારે સ્ટીમ બાથ લેતો એટલે તરતજ આરામ જણાતો. બાથ લેતી વખતે ગળા ઉપર પાટો રાખતો. પ્રથમ તો ગાંઠ વધુ સખ્ત થઈ અને તે પછી, તેમાં કાણાં પડયાં જેમાંથી લોહી અને પાણી વહેવા લાગ્યું. ચાર દિવસ પછી તે કાણાં વધુ મોટાં થયાં અને છેવટે એક કાણું થયું તેમાથી લોહી અને પરૂ વહેવા લાગ્યાં. તે પછી તરત જ આરામ થયો. થોડા જ વખતમાં સઘળું દુઃખ નાબુદ થઇ ગયું એટલે શરીર હલકું ફુલ થઈ ગયુ અને હવે તો મને એટલી બધી શક્તિ છે કે જે અગાઉ કદી પણ નહોતી. "

પત્ર નં. પર મો. યાદશક્તિની નબળાઇ, ચરબીનું વધવું, શ્વાસનળીની ગુંચવણ, અનહદ અશક્તિ, બહેરાશ, ગળાનું દરદ અને સખ્ત તાવ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારા ધારવા પ્રમાણે તમારી રૂઢી એટલી તો સાદી અને સરળ છે કે જેમ બેને બે મળીને ચાર થાય એ સમજવું જેટલું સ્હેલું છે એટલું જ તમારી રૂઢીનું જ્ઞાન સમજવું સ્હેલું છે. અગાઉ કસરત લેતાં હું થાકી જતી હતી અને હવે તો ગમે એટલો વખત હું કામ કરૂં તોપણ મને થાક લાગે નહીં. ડાબા કાને હું તદ્દન બહેરી હતી પણ હવે હું ઘડીયાળની ટકટક અને વાતચીત સાભળી શકું છું. વધારાનો પદાર્થ એકઠો થવાથી ગળામા અને માથામાં સણકા આવતા હતા તે હવે તદ્દન મટી ગયા છે. આ બાબતમાં ઘણા ઘણા દાક્તરી ઇલાજો કરેલા પણ કોઈ પણ તબીબ મારો કેસ સુધારી શક્યો નહીં. તમારા ઇલાજોથી મગજની અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ ચાલી ગઈ અને અત્યારે તો હું મારો નવો જન્મ થયો હોય એમ મને લાગે છે." એક વખતે મારી ચાકરડીના પગ સુજી આવ્યા અને તાવ આવ્યો તથા માથું પણ દુઃખ્યું એટલે તે કામને માટે તદ્દન અશક્ત થઇ પડી. પ્રથમ તો મેં તેને ઓઢાડીને સુવાડી મૂકી અને પરસેવો વળ્યા પછી હીપ બાથ આપ્યો અને પછીથી ફ્રીકશન-બાથ લેવા ફરમાવ્યું જેથી તેને ઘણો આરામ થયો. ત્રણ દિવસ સુધી લાગટ એજ ઇલાજો કરવાથી તે બાઈ તદ્દન સાજી થઈ ગઇ.

મુ. સેંટપીટર્સબર્ગ. લી. મીસીસ એાગ. ઇ.

પત્ર નં. પ૩ મો. માથાનો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, લીપઝીકમાં હું હતી તે વખતે તમે મારે માટે જે કાળજી રાખી હતી તે માટે લીપઝીક છોડયા પછી હું તમારો ઉપકાર માનવાની આ પહેલી તક હાથ ધરૂં છું. મને ઘણા વર્ષથી માથાનો દુઃખાવો રહેતો હતો અને તે સહન કરતા કરતા હું લગભગ ગાંડા જેવી થઇ જતી હતી. તમારા બાથથી મારૂં જડ ઘાલી બેઠેલું એ ખરાબ દરદ નાબુદ થયું છે એ માટે હું તમારો આભાર માનું છું. ઇશ્વર કરે ને આખી દુનિયામાં તમારી રૂઢી જલદીથી ફેલાય અને તમારા ઇલાજોથી દરદો નાશ પામે.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ એમ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૪૮ મો, ઉપદંશ (ચાંદી), અનિદ્રા અને માથાંનો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે.—મને થયેલું ચાંદીનું દરદ ખાસ અનુભવી દાક્તરોએ અસાધ્ય ઠરાવ્યું હતું તે તમારી રૂઢીથી સાજું થયું છે એટલું જણાવવાની મારી ફરજ સમજી હું આ કાગળ લખી તમારો આભાર માનું છું. ૭–૮ વર્ષ સુધી પારાની બનાવટની દવાઓ ખાધી અને બે ત્રણ વખત ગંધકના કીમતી અને ખર્ચાળ બાથ લીધા. આથી થોડો વખત દરદ નરમ પડી પાછું ઉભરી આવતું અને દર વર્ષે મને વધુને વધુ નબળાઈ લાગતી હતી તે પછી માથાંમાં સખ્ત દુઃખાવો શરૂ થયો. ડાક્ટરોએ સલફર બાથ લેવાનું કહ્યું. તેમને જણાયું કે આ બાથ નહીં લઉં તો મારૂં મગજ નબળું પડી જશે. કંટાળીને છેવટ તમારા પાસે આવ્યો એટલે માત્ર ત્રણ જ બાથમાં મને ફાયદો જણાયો. મહીનાઓથી ગયેલી ઉંઘ પાછી આવવા લાગી. બીજા દરદીઓ આટલું બધું દુઃખ ભોગવે છે તેઓ તમારા પાસે આવે તો તેઓની તમામ ફરીયાદો ઓછી થાય. મારૂં દરદ જડમૂળથી કાઢી નાખવા માટે લાંબો વખત તમારી રૂઢીનો ઉપયોગ કર્યો અને હવે પાછો યુવાન જેવો થઇ ગયો છું. તે માટે તમારોજ આભારી છું.

મું. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. ઇ.

પત્ર નં. ૪૯ મો. મૂત્રાશય, જળંદર વિગેરેનાં દરદો.

વ્હાલા સાહેબ, કેટલાંક વર્ષ પહેલાં મને મૂત્રાશય, કબજીયાત અને અનિદ્રાનાં દરદો થયાં હતાં જેથી હું બહુ હેરાન થતો હતો. ત્રણ વર્ષ પછી હું હાલી ચાલી શકયો નહીં અને વધારે બિમાર થઇ ગયો એટલે મને ઇસ્પીતાળમાં લઈ ગયા. ઘણીઘણી દવાઓ વાપરવામાં આવી પણ ફાયદો થયો નહીં. જે ક્ષણે મેં તમારા ઇલાજો શરૂ કર્યા તેજ ક્ષણથી મારાં દરદો ન્હાસવા માંડયાં અને હું સાજો થતો ગયો. અત્યારે મને જુએ તે કદિ પણ માને નહીં કે મારી કેવી દુર્દશા હતી. હું તો મરી ગયો હોત પણ તમારી રૂઢીથી હું સાજો થયો.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ, જી. એચ.

પત્ર નં. ૫૦ મો. દાંતનું દરદ, સણકો, મોસમી તાવ.

વ્હાલા મી. કુન્હે,—મારાં દરદો માટે અને બીજાઓના દરદો માટે મેં તમારી રૂઢી અજમાવી હતી. મારા ઉપલાં દરદો માટે તમારા સ્ટીમ–બાથ અને હીપ–બાથ ફાયદાકારક થઇ પડયા. હાથમાં આવતા સણકા પણ બાથથી જ મટયા. હોટેનટોટસ લોકોમાં મેં તમારા ઇલાજો વડે ઘણા દરદો સાજાં કર્યાં હતાં. મીશનરીઓ (ધર્મોપદેશકો) બહાર ગામ જાય તે પહેલાં તમારી રૂઢીની તેઓ કેળવણી લે એવી જાતની ગોઠવણ કરવા તેઓના ઉપરી અધિકારી આગળ ઘણીવાર ભલામણ કરવામાં આવી હતી. તમારી રૂઢીથી હવે પછી હું જે જે કેસો સુધારી શકીશ તે જણાવતો રહીશ.

મુ. વાર્મબાદ, કેપ કોલોની, આફ્રીકા. લી. તમારો શિષ્ય સી. ડબલ્યુ. મીશનરી.

પત્ર નં. ૫૧ મો. ભાંદુ અને અનિદ્રા.

હાલે–ઓન–ધી સાલે ખાતેના મી. એસ. નીચે મુજબ જણાવે છેઃ–એપ્રીલની શરૂઆતમાં મારાં ગળામાં ગાંઠ નીકળી, પ્રથમ તો મેં તેની ઝાઝી દરકાર કરી નહીં અને તે ગાંઠ તો ધિરે ધિરે મોટી થતી ગઇ અને તેથી મારી તંદુરસ્તી બગડી. ઉંઘ અને ભૂખ

જતાં રહ્યાં. બરડામાં સણકા આવવા લાગ્યા અને ઈંડાં જેવડી ગાંઠ નીકળી. તાવ પણ આવવા લાગ્યો. મેં તમારી રૂઢી પ્રમાણે ઇલાજો કરવાનો વિચાર કર્યો અને સ્ટીમ-બાથ લીધા. જ્યારે ઘણું દુઃખ થતું ત્યારે સ્ટીમ બાથ લેતો એટલે તરતજ આરામ જણાતો. બાથ લેતી વખતે ગળાં ઉપર પાટો રાખતો. પ્રથમ તો ગાંઠ વધુ સખ્ત થઈ અને તે પછી, તેમાં કાણાં પડ્યાં જેમાંથી લોહી અને પાણી વહેવા લાગ્યું. ચાર દિવસ પછી તે કાણાં વધુ મોટાં થયાં અને છેવટે એક કાણું થયું તેમાથી લોહી અને પરૂ વહેવા લાગ્યાં. તે પછી તરત જ આરામ થયો. થોડા જ વખતમાં સઘળું દુઃખ નાબુદ થઇ ગયું એટલે શરીર હલકું ફુલ થઈ ગયુ અને હવે તો મને એટલી બધી શક્તિ છે કે જે અગાઉ કદી પણ નહોતી.

પત્ર નં. પર મો. યાદશક્તિની નબળાઈ, ચરબીનું વધવું, શ્વાસનળીની ગુંચવણ, અનહદ અશક્તિ, બહેરાશ, ગળાનું દરદ અને સખ્ત તાવ.

વ્હાલા **મી.** કુન્હે, મારા ધારવા પ્રમાણે તમારી રૂઢી એટલી તો સાદી અને સરળ છે કે જેમ બેને બે મળીને ચાર થાય એ સમજવું જેટલું સ્હેલું છે એટલું જ તમારી રૂઢીનું જ્ઞાન સમજવું સ્હેલું છે. અગાઉ કસરત લેતાં હું થાકી જતી હતી અને હવે તો ગમે એટલો વખત હું કામ કરૂં તોપણ મને થાક લાગે નહીં. ડાબા કાને હું તદ્દન બહેરી હતી પણ હવે હું ઘડીયાળની કટકટ અને વાતચીત સાંભળી શકું છું. વધારાનો પદાર્થ એકઠો થવાથી ગળાંમાં અને માથામાં સણકા આવતા હતા તે હવે તદ્દન મટી ગયા છે. આ બાબતમાં ઘણા ઘણા દાક્તરી ઇલાજો કરેલા પણ કોઈપણ તબીબ મારો કેસ સુધારી શક્યો નહીં. તમારા ઇલાજોથી મગજની અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ ચાલી ગઈ અને અત્યારે તો હું મારો નવો જન્મ થયો હોય એમ મને લાગે છે. એક વખતે મારી ચાકરડીના પગ સુજી આવ્યા અને તાવ આવ્યો તથા માથું પણ દુઃખ્યું એટલે તે કામને માટે તદ્દન અશક્ત થઇ પડી. પ્રથમ તો મેં તેને ઓઢાડીને સુવાડી મૂકી અને પરસેવો વળ્યા પછી હીપ બાથ આપ્યો અને પછીથી ફ્રીકશન-બાથ લેવા ફરમાવ્યું જેથી તેને ઘણો આરામ થયો. ત્રણ દિવસ સુધી લાગટ એજ ઇલાજો કરવાથી તે બાઈ તદ્દન સાજી થઈ ગઇ.

મુ. સેંટપીટર્સબર્ગ. લી. મીસીસ ઓગ. ઇ.

પત્ર નં. પ૩ મો. માથાંનો દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, લીપઝીકમાં હું હતી તે વખતે તમે મારે માટે જે કાળજી રાખી હતી તે માટે લીપઝીક છોડયા પછી હું તમારો ઉપકાર માનવાની આ પહેલી તક હાથ ધરૂં છું. મને ઘણા વર્ષથી માથાનો દુઃખાવો રહેતો હતો અને તે સહન કરતાં કરતાં હું લગભગ ગાંડા જેવી થઇ જતી હતી. તમારા બાથથી મારૂં જડ ઘાલી બેઠેલું એ ખરાબ દરદ નાબુદ થયું છે એ માટે હું તમારો આભાર માનું છું. ઇશ્વર કરે ને આખી દુનિયામાં તમારી રૂઢી જલદીથી ફેલાય અને તમારા ઇલાજોથી દરદો નાશ પામે.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ એમ. ઠમલેણ.

પત્ર નં. ૫૪ મો. શરદી વિગેરે.

મી. લુઇ કુન્હેને આથી હું સર્ટીફીકેટ લખી આપું છું કે તેના બાથ કેટલાક મહીના લીધાથી અને તદ્દન સાદો ખોરાક ખાવાથી મારી શરદી અને બીજા રોગો મટી ગયા છે જેને લગતી વિગત જે કોઇ જ્યારે પણ માગશે ત્યારે હું પૂરી પાડીશ.

મુ. લીપઝીક. લી. એમીલ. પી.

પત્ર નં. ૫૫ મો. વાઈ, મૂર્છા, લોહીની અછત.

વ્હાલા સાહેબ, મારી પુત્રીને લાગુ પડેલાં આ દરદો માટે તમારી શોધવડે અને તમારા ઇલાજો વડે આરામ કર્યો તે માટે હું તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. મોંઘી કીમતી દવાઓથી અને દાક્તરોથી સાજું નહીં થયું તે તમારા કુદરતી વોટર–બાથથી સાજું થયું છે. મારી પુત્રી ૯ વર્ષની હતી ત્યારે તેને દુઃખની પહેલી નિશાની માલૂમ પડી. તે જરા જરા વારમાં બેશુદ્ધ થઇ જાય. ડાક્ટરોને બતાવતા તેઓએ એવો મત આપ્યો કે લોહી ઓછું થઇ ગયું છે. દવાઓ કરતા ગયા તેમતેમ દરદ તો વધતું જ ગયું. બીજા દાક્તરોની સલાહ લેતા તેઓએ જણાવ્યુ હતું કે વાપરેલી દવાઓ બરાબર છે. સૌએ કહી દીધું કે દરદ સારૂં નહીં થાય તેથી અમે માત્ર બ્રોમાઇડ ઓફ પોટાસીયમ ઉપર આધાર રાખવા માડ્યો. આખરે તમારા પાસે આવતા બધી સમજણ પડી ગઇ અને તમારા ઇલાજેથી સઘળું દુઃખ નાશ પામ્યું. હવે અમારી પુત્રી તદ્દન તંદુરસ્ત છે જે માટે હું અને મારૂં કુટુંબ તમારો આભાર માનીએ છીએ.

મુ. ગાબ્લોન્ઝ, પ્રાંત બોહીમીયા. લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. એચ.

પત્ર નં. ૫૬ મો. શરદી અને તાવ.

વ્હાલા મી. કુન્હે—મારી અને મારી માને માટે તમને કાળજી રાખી હતી તે માટે અમારા ખરા ઉપકારની લાગણી હું દર્શાવી શકતો નથી. મને ટાઢ ચઢી આવવાની ટેવ હતી અને તે પછી તાવ ચઢતો હોવાથી મને તમારી રૂઢી અજમાવવાનું મન થયું અને તેથી મને તદ્દન ફાયદો થયો છે અને મને ખાત્રી છે કે ભવિષ્યમા તમારીજ રૂઢી સૌને ખરી જણાશે.

મુ. હેમબર્ગ. લી. તમારો ઘણો વિશ્વાસુ ચાર્લ્સ આર. ડબલ્યુ. પી, એચ. ડી.

પત્ર નં. ૫૭ મો. હાડકાંવાળી ગાંઠ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, શસ્ત્રપ્રયોગ વગર રોગ સાજો કરવાની તમારી વિદ્યાના જે આશિર્વાદ અમને પ્રાપ્ત થાય છે તે માટે અંતઃકરણથી આભાર માનવાની મારી ફરજ સમજું છું. વૈદક સારવાર દરમીયાન મારા પગ ઉપર આઠ વખત શસ્ત્રપ્રયોગ કરવામા આવ્યા હતા. પહેલાં આગળા અને પછી પગ કાપી કાઢ્યાથી મારે ઘોડીવડે ચાલવું પડ્યું. આટલા બધા શસ્ત્રપ્રયોગો છતા મારો પગ સુધર્યો નહીં પણ ઉલટું ભારેપણું અને અકળામણ જણાવા લાગ્યું અને આગળના જેવુંજ મોટું ગુમડું નીકળ્યું. મને બ્હીક લાગી કે વળી પાછો શસ્ત્ર પ્રયોગ થશે. તમારી વિદ્યા પ્રત્યે મારૂં ધ્યાન ખેંચવામા આવતા માર્ચ મહીનામા મેં તમારી સલાહ લીધી. ચાર અઠવાડીયાં ફ્રીકશન બાથ લીધા અને બીજી તમારી સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તન ચલાવ્યાથી ગુમડું અલોપ થઈ ગયું અને આ પ્રમાણે શસ્ત્રપ્રયોગના ભયમાથી હું

બચી. પહેલેથી જ તમારી સારવાર કરી હોત તો મારાં ઉપર આટલા બધા શસ્ત્ર પ્રયોગો થાત નહીં અને મારા અવયવો કાપી નાખવા પડત નહીં. તમારી મદદ માટે તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

મુ. યુડનીટઝ. લી. તમારી વિશ્વાસુ સોફી. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૫૮ મો. ગર્ભાશયનું કેનસર (વ્રણ) અને લોહીનું પડવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ડીસેમ્બર મહીનાની એક રાત્રે મારી સ્ત્રીને પુષ્કળ લોહી ગયું જેથી રાત્રે ૧૧ વાગે ડૉ. કે.ને બોલાવ્યા. તેના પોતા મૂકવાથી તરત વેળા તો લોહી બંધ પડયું પણ બીજે દિવસે પાછું વહેવા લાગવાથી બીજા ડૉક્ટર ડી. ને બોલાવ્યો. તેણે કહ્યું કે ઓપરેશન કરવું પડશે. મારી સ્ત્રીની તબીયત વધુ બગડવાથી ત્રીજા ડાકટર પ્રો. એચ. ની સલાહ લીધી. તેણે પણ કહ્યું કે એકદમ શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો જોઇએ નહીં તો તેણી બચી શકશે નહીં. તેણે કહ્યું ગર્ભસ્થાનમાં નાસુર છે. મેં કહ્યું શસ્ત્રક્રિયા વગર કોઇ ઇલાજ નથી? તેણે કહ્યું બિલકુલ નહીં. પછી હું તમારા પાસે આવ્યો. તમે હીપ અને સીટસ–બાથ તથા ચોકસ ખોરાક ફરમાવ્યો. મારી સ્ત્રીએ તમારી સૂચનાનો અમલ કર્યો અને તેણી સાજી થઈ. હવે તે સહવારના પાંચથી રાતના ૧૦. વાગ્યા સુધી પોતાનું કામકાજ કર્યા કરે છે અને હમણાના જેવી તંદુરસ્ત તે અગાઉ કદિપણ નહોતી અમારા અંતઃકરણના ઉપકારનો સ્વીકાર કરજો. તમારી રૂઢીની દરેકને ભલામણ કરવાનું અમે કદિ વીસરશું નહીં. કારણ કે અમે તમારા ઉપાયો કર્યા નહોત તો મારી સ્ત્રી જીવતી રહેવા પામત નહીં.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો નિમકહલાલ આલબર્ટ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૫૯ મો—કુકડીયા ખાંસી, વ્હાલા મી. કુન્હે, ગયા ફેબ્રુઆરીમા મારા બાળકને કુકડીયા ખાસી થઇ હતી અને તે માટે તમારી સલાહ લખી પુછાવી હતી. તમોએ સલાહ આપી કે તે બાળકને તેની મા સાથે સુવરાવી પરસેવો વળવા દેવો. બીજી અગત્યની સૂચનાઓ તમારા પુસ્તકમાથી અમોને મળી હતી. અમારૂ બાળક ૧૪ અઠવાડીયાનું થતાં એક રાત્રે તેને સખ્ત ખાસી આવી. તેનુ કારણ તપાસતા માલમ પડ્યુ કે અમારી એક ચાકરડી તે બાળકને નિશાળમા તેડી ગઇ હતી. જ્યા ઘણાં છોકરાને કુકડીયા ખાસી હતી. આ અમારા બાળકને અમે રોજ બે વખત નવરાવી બપોરે ફ્રીકશન–હીપબાથ આપવા માંડયા આથી બાળકને ઝાડા થયા અને જરા ફાયદો જણાયો. દરમીયાન તમારો કાગળ આવ્યો અને તેમા તમે કરેલી સૂચના મુજબ ઉપાયો કરવાથી બાળકને તરતજ આરામ થયો. મતલબ કે તમારી રૂઢીથી જ અમારૂ છોકરૂં આવી ખરાબ ખાસીમાથી મુક્ત થયું અને તે માટે અમે તમારો ઘણો આભાર માનીએ છીએ. તમો ઈશ્વરથી બીજે નંબરે છો કારણ કે તમારા ઇલાજોથી જ અમારૂં બાળક જલદી સાજુ થઈ ગયું.

મુ. હાર્ઝબર્ગ. લી. તમારો સાચો ઈ. કે.

પત્ર નં. ૬૦ મો—મગજના તંતુઓમાં થતું ભારે દરદ, વાઈ, વિગેરે.

વ્હાલા સાહેબ, માત્ર તમારી રૂઢીને લીધેજ હું ઉપલાં દરદોથી સાજો થયો છું. ડ્રેસડન ખાતે બે પ્રસિદ્ધ દાક્તરોના ઇલાજોથી પણ મને ફાયદો થયો નહોતો. ત્રણ મહીના સુધી મારે પથારીમા પડયા રહેવું પડ્યુ હતુ અને મારા મંદવાડને લીધે મને લશ્કરમાથી પણ બાતલ કર્યો હતો.

મું. ડ્રેસ્ડન. લી. તમારો નિમકહલાલ હેન્સ. બી.

પત્ર નં. ૬૧ મો—સાંભળવામાં મુશ્કેલી, વાંસામાં દરદ, કફ, ગુંગળામણ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમો વારંવાર અમારી તબીયત માટે પુછપરછ કરો છો જેથી હું મારો પહેલો રિપોર્ટ મોકલી આપું છું. અમે હમેશાં તમોને યાદ કરી ઇશ્વરનો આભાર માનીએ છીએ. મારો પુત્ર એક વર્ષથી બહેરો થયો હતો તે તમારી રૂઢીથી સારો થયો છે અને સાંભળી શકે છે. ગળાંના કાકડા અને ચોળીયા ઉપર આવેલો સોજો ઉતર્યો છે. મારો છોકરો અગાઉ રડરડ કરતો હતો તે હવે આનંદમાં રહે છે અને બીજાં છોકરાં જોડે રમે છે. આ છોકરો હવે તદ્દન સાજો તાજો થઇ ગયો છે અને અમે તમોને રોજ આશીષ આપીએ છીએ. છોકરાની માનસિક અને શારીરિક સંપત્તિ ખીલતી જાય છે. મારી પીઠમાં થતું દરદ તમારા સીટસ–બાથથી સાજું થઇ ગયું છે.

લી. પી. ખાતેના રેવરંડ—એમ.ની પત્નિ.

પત્ર નં. ૬૨ મો. ગર્ભસ્થાનમાંથી લોહીનું પડવું.

વ્હાલા સાહેબ, અહીંઆં રહેતી રોમાનીયાની ફ્લોરીકા શેરેરીયસ નામની સ્ત્રીને લાગઠ ચાર અઠવાડીયાં સુધી ગર્ભસ્થાનમાંથી લોહી પડ્યું. તમારી સલાહ પ્રમાણે તેણીએ અઠવાડીયાંમાં બે હીપ–બાથ અને એક સ્ટીમ–બાથ અને રોજ બેથી ત્રણ ફ્રીકશન–સીટસ બાથ લીધા અને સાદો ખોરાક લીધો. આ ઉપચાર પછી છઠે દિવસે તેણીની હાલત ઘણીજ સુધરી અને આજે ૧૫ મે દિવસે તેણી તદ્દન તંદુરસ્ત છે. આ ગરીબ સ્ત્રીની પ્રાર્થનાથી આ પત્ર હું લખી તમારો આભાર માનું છું. ઇશ્વર તમારૂં કલ્યાણ કરે.

મુ. ઝંડ. (ટ્રાન્સીલવેનીયા, હંગેરી.] લી. તમારો વિશ્વાસુ ટીઓડોર

ડી. ગ્રીક કેથોલીક પાદરી.

પત્ર નં. ૬૩ મો—સખ્ત માનસિક નબળાઇ, નબળી યાદશક્તિ.

સાહેબ, વર્ષો સુધી મારી સ્ત્રી નબળાઇથી પીડાતી હતી. પ્રથમ તો તે વિષે કાંઇ ધ્યાન અપાણું નહીં, પણ પછી દરદ વધતાં ઇલાજો લેવા માંડ્યા. નેચર કયોર સીસ્ટીમના બધા ઇલાજો અજમાવી જોયા, પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. ૧૮૯૦ ના એપ્રીલમા મી. લુઇ કુન્હેના ખાતામા સારવાર કરાવી, તો પ્રથમ તો એવું લાગ્યું કે આ કેસ તો ઉલટો વધુ બગડે છે. પણ સાત અઠવાડીયાં પછી સુધારો થતો જણાયો. કુન્હેના સીટસ બાથ અગીયાર મહીના ખંતથી અજમાવ્યા ત્યારે ખરો આરામ થયો. પહેલાં તો મગજ શક્તિ નબળી પડતી જણાઇ પણ હવે તે ફરીયાદ દૂર થઇ ગઇ છે. અગાઉ બે માઇલ ચલાતું નહોતું. ત્યારે બાથ પછી ૧૦મે મહીને તે ૧૨ થી ૧૩ માઇલ સુધી ચાલી જતી. તેના શરીરના તમામ ભાગો તંદુરસ્ત થયાથી યાદશક્તિ સુધરી ગઇ અને આનંદી જણાવા લાગી. ઇશ્વરની કૃપાથી તમારી સલાહ લાગુ પડી તે ખાતે તમારો આભાર માનીએ છીએ. ઇશ્વર માણસને એવી સદ્બુદ્ધિ આપો કે જેથી તેઓ તમારી સાદી અને સરળ રૂઢીનો લાભ લે.

મુ. બર્લીન. લી. સી. એસ.

પત્ર નં. ૬૪ મો.—માથાં અને આંખનું દરદ, લોહીની તંગી, નબળાઇ, મુશ્કેલ શ્વાસોચ્છવાસ.

હું સ્કુલમા હતી ત્યારે વખતો વખત મારૂં માથું દુઃખવા આવતું હતું જેણે પછળથી

ગંભીર સ્વરૂપ પકડ્યુ. ૧૫ મે વર્ષે પડી જવાથી પગમા દુઃખાવો ઉપડયો. દાક્તરોના ઇલાજોથી કાંઇ વળ્યું નહીં અને હુ પથારીવશ થઇ. ઇસ્પીતાલમા લઇ ગયા પણ ત્યાના ઇલાજો કારગત લાગ્યા નહીં એટલે ઘેર પાછી આવી. આખે ઝાખવળી અને શ્વાસ રૂધાયો. સપ્ટેમ્બરમાં તમારા ખાતામા દાખલ થઇ અને પહેલા બાથેજ મને શાન્તિ વળી. પછી રોજ રોજ મારી હાલત સુધરતી ગઇ. પાચ મહીનામા તદ્દન આરામ થયો અને મારી તંદુરસ્તી એટલી સુધરી ગઈ કે સૈા મને જોઇને તાજુબ થયા. હું તમારી ઘણી આભારી છું. મગજ, પગ, અને આખો સારી થવાથી હવે ઘરનું તમામ કામકાજ હું કરી શકું છું. મારા દાખલો જોઈ મારા આખા કુટુંબમા તમારાજ ઇલાજો સૈા કરે છે, ઇશ્વર સૈાને તમારા ઈલાજો વાપરવાની મતિ આપો.

સુ. લીપઝીક. લી. (મીસીસ) મેરી. આર.

પત્ર નં. ૬૫ મો.—સંધિવા.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારો મંધિવા દાક્તરોએ અસાધ્ય ઠરાવ્યો. તે પછી મારી સ્ત્રીએ તમારી સલાહ લીધી, તમારા બાથ લેતા ગયો તેમ તેમ દરદ ઉભરાતું ગયુ પણ ચોથે દિવસે આરામ જણાયો. ભુરો પેસાબ છુટયો. સાધા અને સ્નાયુઓમા ભરાયેલો કચરો છુટો પડ્યો અને ૧૪ દિવસે તો હુ મારે કામે વળગી ગયો.

લી. તમારો આભારી જુલીયસ. એસ. શહેનશાહી સર્ટીફીકેટ ધરાવનાર શિક્ષક.

પત્ર નં. ૬૬ મો.—પેટમાં દુઃખાવો, અરૂચી, બેચેની, હૃદયમાં મુંઝવણ, લોહીનું પડવું. શ્વાસ નળીને સોજો અને સામાન્ય નબળાઇ.

હું નીચે સહી કરનારની સ્ત્રી પોતાની ૬૧ વર્ષની ઉમરે ઉપલા અનેક દરદોથી પીડાતી હતી. ૧૮૯૦ મા હું તેને રોયલ યુનિવર્સિટી હોસ્પીતાલમા લઈ ગયો પણ ત્યાં તેની તબીયત વધારે બગડી. ૧૮૯૧ મા ઘેર લાવ્યા અને રસીયો મૂકી પણ કાંઈ વળ્યું નહી. ૭ અઠવાડીયા પથારીવશ રહ્યા પછી હોમીયોપથી ઉપચારો અજમાવ્યા પણ દરેક દાક્તરને કેસ અસાધ્ય લાગ્યો. આખરે તમારા ખાતામા અમે તેણીને લાવ્યા અને તમારા રોજના બે ફ્રીકશન-સીટસ બાથ અને સાદા ખોરાકથી આરામ થવા લાગ્યો. એક અઠવાડીયામા પાચન શક્તિ સુધરી અને પછી તેણીના અનેક દરદો નાબુદ થવા લાગ્યા. આ પ્રમાણે માઠી થયેલી જોઇ લોકો તાજુબ થયા. આખે તેજ વધ્યું. દાક્તરોના બે વર્ષના ઈલાજોથી કાંઇ ન વળ્યું. પણ તમારા ઈલાજોથી બે મહીનામા આરામ થયો. અમો જીવશુ ત્યા સુધી તમારો આભાર માનીશુ. ઇશ્વર તમારા કાર્યમા સહાય થાઓ, દરદને જડમૂળથી નાબુદ કરનાર તમે એકજ વૈદ છો.

સુ. લીપઝીક. ગુસ્તાવ. પી.

પત્ર નં. ૬૭ મો—આંખનું સાજું નહીં થાય એવું દરદ, જ્ઞાનતંતુએની નબળાઇ, બરડામાં શુળ, વિગેરે.

વ્હાલા મી૦ કુન્હે.

મારૂ દરદ કેમ સાજું થયુ તે લખી જણાવવાની મારી ફરજ સમજું છું. બાળપણથી મારી આખો સુજેલી રહેતી હતી, કારણકે મને બળીયા નીકળ્યા તેની કાંઇક અસર રહી જવા પામી હતી દાક્તરોની સલાહ લેતો ત્યારે તેઓ કેનોમેલ, પારાનો મલમ

તનું પાણી, વિગેરે આપતા. મારી હાલત બહુજ શોકજનક થઇ ગઇ. વીયેનાની આંખની ઇસ્પીતાળમાં ૭ મહીના રહ્યો. પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. બોરીક એસીડ, કોસ્ટીક પોટાસ, કોરોસીવ સબ્લીમેન્ટ, આઇડોફોર્મ, વિગેરે દવાઓ, ત્રણ વખત શસ્ત્રક્રિયા વિગેરે કર્યા છતાં મારો કેસ બગડતો ગયો. દાક્તરોએ થાકીને મને પડતો મૂકયો અને જો મેં તમારા ઇલાજો કર્યા ના હોત તો હું જીંદગી સુધી આંધળો રહેત. ૭ મહીના તમારા ફ્રીકશન બાથ અને હલકો સાદો ખોરાક ખાવાથી હું સાજો થયો છું. મારા આંખના દરદ સાથે મારાં ઉપલાં તમામ દરદો સાજાં થયાં છે. તમારા ઇલાજોથી મારી શારીરિક અને માનસિક હાલત સુધરી છે. લોકો તમારા ઉપચારો પ્રમાણે વરતીને દુઃખ દરદોથી મુક્ત થાય તો કેવું સારૂં ?

એસ. (ટ્રાન્સીલવેનીયા) લી. તમારો ઘણોજ નિમકહલાલ યુજેન. કે.

પત્ર નં. ૬૮ મો. ફેફસાંનો વરમ, ડીપથેરીયા. (Diptheria)

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારી ૯ વર્ષની પુત્રીનું દરદ તમે સાજું કર્યું તે માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. મારા કુટુંબી દાક્તરે જણાવ્યું હતું કે તેણીનાં ફેફસાં સુજી આવ્યા છે અને તે ઉપરથી તેણે બે મહીના સુધી તેણીને દવા આપી પણ દિવસે દિવસે તેણીની તબીયત બગડતી ગઇ જેથી મને અને મારી સ્ત્રીને ઘણી ધાસ્તિ પેડી. આખરે કાર્ડ લખીને તમોને બોલાવ્યા. તમે દવા બંધ કરવાની અને શ્રદ્ધા રાખી તમારી રૂઢી અજમાવવાની ભલામણ કરી. અમે તમારી રૂઢી અખત્યાર કરી અને બીજે જ દીવસે અમારી પુત્રીને આરામ જણાયો. અઠવાડીયા પછી તે સાજી થશે એવી આશા બંધાઈ. હવે તે હસતી રમતી ફરે છે. અમે તમોને લખ્યું ન હોતતો મારૂં બચ્ચું જીવતું રહેત નહીં. મારાં બીજાં પાંચ બાળકોને થયેલો ડીપથેરીયા તમારી રૂઢીથી સારો થયો હતો જે માટે અમે તમારા આભારી છીએ અને અમારા આ પત્રનો તમોને જે ઉપયોગ કરવો હોય તેમ કરવા છુટ આપીએ છીએ.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો આભારી. કાર્લ આઈ.

પત્ર નં. ૬૯ મો.—પિત્તનું ઉભરાવું, મનની નબળાઇ, મંદ યાદશક્તિ, આપઘાત કરવાનો વિચાર.

વ્હાલા સાહેબ, તમો સમક્ષ મારી હકીકત રજુ કરવાને હું શકિતવાન છું. મારી નસો બગડી ગઈ હતી અને મને જે કોઇ તપાસતું તે મારૂં દરદ સાજું કરવાની આશા આપી શકતું નહીં. મારા દુઃખથી કંટાળીને મેં આપઘાત કરવાનો વિચાર કર્યો પણ તમારી રૂઢી અજમાવ્યા પછી મારી હાલત સુધરી અને માથાનો દુઃખાવો નરમ પડી મગજ શક્તિ સુધરી. ઇશ્વર કરે ને સઘળા માણસો તમારી રૂઢીનું અનુકરણ કરે એવી મારી પ્રાર્થના છે.

મુ, સેન્ટ મોરેસીયા. લી. તમારો સાચો હુગો બી. ઓસ્ટ્રીયન પોસ્ટ માસ્તર.

પત્ર નં ૭૦ મો.—ઋતુનું બંધ પડી જવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ગયા ઓગસ્ટ માસથી મારી સ્ત્રીને ઋતુ આવતું બંધ પડી ગયાથી ભારે દરદ થતું હતું. મને બહુ ફીકર થવાથી ૧૦ મી ઓકટોબરે મેં આપને કાગળ લખ્યો. આપના ઉપચાર કર્યા અને ૯ મહીના સુધી અટકી પડેલો ઋતુસ્રાવ ૧૮૯૪ ના માર્ચની તા. ૧૯ મીએ જણાયો. દવાઓ પીધાથી આવાં દરદો સુધરતાં નથી. પણ માત્ર તમારી રૂઢીથીજ સારાં થાય છે એવું દર્શાવવા આ પત્ર લખું છું.

મુ, કીલ.

પત્ર નં. ૭૧ મો. કુકડીયાં ખાંસી.

વ્હાલા સાહેબ, મારાં ત્રણે છોકરાંને એક વેળાએ કુકડીયા ખાસી થઈ હતી અને સગા વહાલાઓ પાસેથી તમારી રૂઢીના વખાણ સાંભળી મેં પણ તમારી રૂઢી મારા ૩ બાળકો ઉપર અજમાવી જોઇ અને તે ઘણીજ ફતેહમંદ નીવડી છે. ત્રણે બાળકોને બહુ સખ્ત કુકડીયા ખાસી થયેલી જે ત્રણ જ દિવસમા મટી ગઈ તે માટે મી. કુન્હે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનુ છું. ઇશ્વર કરેને તમારી રૂઢીનો ચોતરફ પ્રચાર થાય અને આ કુદરતી રૂઢીની લોકો વધુ પીછાન કરતા થાય.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ થેરેસી. બી.

પત્ર નં. ૭૨ મો. સામાન્ય નબળાઇ, અરૂચી.

વ્હાલા સાહેબ, જણાવતા આનંદ થાય છે કે તમારી સૂચના મુજબ મારી દીકરીના ઉપચાર કર્યાથી એટલે કે માત્ર થોડાજ ફ્રીકશન-હીપ-બાથ આપ્યાથી એકદમ સુધારો થયો. તેની ભૂખ ઉઘડી અને બંધકોષ દૂર થયો, ચામડીની પીળાશ મટી ગુલાબી રંગ થયો છે.

મુા. ફ્રેન્કફર્ટ. લી. તમારો નિમકહલાલ એફ. બી.

પત્ર નં. ૭૩ મો. સંધિવા, કલેજાંનું દરદ, લોહીનું જવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમારી રૂઢીથી, હું સાજો થયાને બે વર્ષ થઇ ગયા છે અને હજી પણ તંદુરસ્ત છું. મારી કેવી હાલત હતી તે તમોને યાદ હશેજ. મંધિવા, ટાઢ ભરાઇ આવની, સળેખમ વિગેરે મને હમેશા રહ્યા કરતું હતું. હોમીઓપથી, એલોપથી વિગેરેના દાક્તરો અને બોન યુનિવર્સિટીના પ્રોફેસરોની દવાઓ મેં કરી પણ કાંઈ વળ્યું નહીં એટલે નિરાશ થઇને હું તમારા પાસે આવ્યો અને તમે તમારી રૂઢીથી મને તદ્દન તંદુરસ્ત બનાવ્યો. મારા દાખલાથી ઘણા માણસોએ તમારી રૂઢી અજમાવી જોઇ અને તે સઘળાને ફાયદો થયો. હું અને મારૂ કુટુંબ તમારા એટલા બધા આભારી છીએ કે જેનું વર્ણન થઈ શકતું નથી. આ કાગળ લખવાનો હેતુ એટલોજ છે કે તે જાહેર થાય તો મારા જેવું દરદ ભોગવતા લોકો તમારી રૂઢી વડે સાજા થાય. અત્યારે મારી ઉમર ૫૧ વર્ષની છે અને આ ૧,૨૫,૦૦૦ માણસની વસતીવાળા શહેરમા આવેલા ઇવાનજેલીકન મીશન ખાતાનો ૧૬ વર્ષથી હું સુપરીનટેન્ડન્ટ છું. કોઇએ મને મળવું હોય કે કાંઇ પુછાવવું હોય તો બેશક તેમ કરવું.

મુા. બારમેન. લી. તમારો હમેશનો આભારી અર્નેસ્ટ એફ.

પત્ર નં. ૭૪ મો. પેટનું દરદ, નબળાઈ, બંધકોષ.

૭ વર્ષ સુધી ઉપલા દરદો ભોગવીને શસ્ત્ર પ્રયોગ કે દવા વગરના તમારા ઉપચારોથી એક પખવાડીયાની અંદર હું સાજો થઇ ગયો છું જે માટે તમારો ઉપકાર માનુ છું. તમારી રૂઢી શરૂ કર્યા પછી પાચ દિવસમાજ મારી પાચન શક્તિ સુધરી ગઈ, ઝાડો સાફ ઉતરવા લાગ્યો. ઝાડા માટે મારે હમેશા એનીમા-બસ્તી-લેવી પડતી હતી. પણ હવે તો કુદરતી રીતે ઉતરે છે.

મા. વી. પશ્ચિમ પ્રશીયા. લી. સ્કુલમાસ્તર ઝેડ.

પત્ર નં. ૭૪ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું તે જણાવવાની આ તક લઉં છું. દવા દારૂની રૂઢીથી માણસ જાત સાજી થવાને બદલે ઉલટી વધારે હેરાન થાય છે. તમારી રૂઢી તદન જુદી જ છે. નેચર કયોર (કુદરતી ઉપચાર પદ્ધતિ) ની સામે થવું અને એ રીતે પોતાના અને પોતાનાં સગાં વહાલાંની જીંદગી વધુ ભયમાં લાવી મૂકવી તે છતી આંખે આંધળા થઇ બેસવા બરાબર છે. આ રૂઢી એક ઘણી જ મહત્વની છે અને તેના વડે મારી પોતાની જાત ઉપર અને સગાં સંબંધીઓમા ઘણી જ સારી અસર કરી શકું છું. મારી બ્હેનની જીંદગી તમારા ઇલાજો વડેજ બચવા પામી છે અને મારાં બાળકોના જૂદા જૂદા મંદવાડ માત્ર તમારા ઇલાજોથીજ થોડાજ મુખતમાં દૂર થવા પામ્યા છે. લીપઝીકમાં તમારી ઓળખાણ થવાથી હું ઘણી મગરૂબ થઇ છું અને જ્યાં જ્યાં જઇશ ત્યાં ત્યાં હું તમારીજ રૂઢીની ભલામણ કરતી રહીશ.

મુ. વીએના. લી. તમારી સાચી મીસીસ ઓલ્ગા એલ.

પત્ર નં. ૭૬ મો. સંધિવાથી અકડાઇ જવું.

વ્હાલા સાહેબ, જણાવતા આનંદ થાય છે કે તમારા સ્ટીમ અને ફ્રીકશન-હીપ-બાથથી મને થયેલો સંધિવા મટી ગયો છે. બીજાજ બાથ પછી હું ચાલવાને શક્તિવાન થયો. આવા દરદીઓને હું તમારી રૂઢીની મજબુત ભલામણ કરતો રહ્યો છું.

મુા. લીપઝીક. લી. તમારો નિમકહલાલ જી. ઇ.

પત્ર નં. ૭૭ મો. લંગડો હાથ.

મારા પહેલીવારના લગ્નનો ઓગસ્ટ વોન બી. નામનો પુત્ર હતો. તેને ૧૨ાા વર્ષની ઉમરે ૧૮૮૯ ના ડીસેમ્બરમાં જમણા હાથમાં ભારેપણું અને સખ્ત દરદ જણાયું. દુઃખાવો એટલો બધો વધી ગયો કે ઝોળીમાં હાથ રાખવો પડયો. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. મી. કુન્હેની રૂઢીનાં વખાણ થતાં સાંભળી મેં મારા પુત્રને તેની સારવારમાં મૂકયો અને તેમણે કહ્યું તેમ મેં કર્યું. આખરે ઘણા વખત પછી અને કોઈ કોઇવાર સખ્ત દુઃખાવાપછી હાથ સુધર્યો. ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સીટસ-બાથથી હાથ તદન સાજો થયો એટલુંજ નહીં પણ ભુખ ઉઘડી અને પાચનશક્તિ સુધરી ગઈ.

મુા. ડ્રેસ્ડન. (સહી) એડલ. કે.
(લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ કે. ની પત્નિ)

પત્ર નં. ૭૮ મો. ગર્ભાશયની ગંભીર ગુંચવણ, પ્રદર.

વ્હાલા સાહેબ, તમોએ મને સાજી કરી છે તે માટે અહીંથી જતાં પહેલાં તમારો ઉપકાર માનવાની હું મારી ફરજ સમજું છું. મારા દરદ માટે મેં સૌથી સારામાં સારા દાક્તરોની સલાહ લીધી હતી પણ સુધારો થવાને બદલે મારી હાલત વધારે ને વધારે ખરાબ થતી ગઇ. તમારા ઇલાજોથી હું હવે તદન સાજી થઈ છું. તમારી રૂઢી કેટલી સાદી અને ઉપયોગી છે તે વિષે હું જ્યાં જ્યાં જઇશ ત્યાં હિમાયત કરીશ અને દવા તથા ઓપરેશન વગર કેવાં કેવાં દરદો સાજાં થાય છે તે સમજાવીશ. તમારો ફરીથી આભાર માનનાર.

મુા. લીપઝીક. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ પ્ર. એલ.

પત્ર નં. ૭૯ મો. પાચનશક્તિની અવ્યવસ્થા.

વ્હાલા સાહેબ.

મારી પત્નિને માટે તમે જે જે બાથની સલાહ આપી હતી. તે માટે તેણી તરફથી હું તમારો ઉપકાર માનું છું. ચાર વર્ષથી તેણીની પાચનશક્તિ બગડી હતી અને કોઇ પણ દવાદારૂ લાગુ પડયાં નહીં. તેની હાલત એટલી બગડી કે જીવવાની આશા છોડી. આખરે અમો તમારી પાસે આવ્યાં. તમારા ઇલાજે સાડા પાંચ મહીના સુધી કરવાથી તે સાજી થઇ ગઇ છે. તેણીનું વજન અગાઉ ૧૦૪ રતલ હતું. જે હમણાં ૧૨૬ રતલ જેટલું થયું છે. જે માટે અમે અંતઃકરણથી તમારો ઘણો ઉપકાર માનીએ છીએ.

મુ. ફીચ્બર્ઇન, લેવર લુમેટીયા. લી. તમારો સાચો ટી. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૮૦ મો. સ્હેલી ગર્ભાવસ્થા અને સ્હેલાઇથી સુવાવડ.

વ્હાલા સાહેબ, હું તમોને ઓળખતો નથી, તોપણ મારી સ્ત્રી માટે પત્રથી તમે જે સલાહ આપી હતી તે પ્રમાણે ઇલાજો અમે લીધા છે. તેણીને ઘણો ફાયદો થયો છે જે માટે અમે તમારો ઉપકાર માનીએ છીએ. મારી સ્ત્રીને ચાર સુવાવડ આવી છે. પહેલી ઘણીજ મુશ્કેલી હતી. બીજી વખતે ચીપીયા વડે પ્રસવ કરાવવો પડયો. ત્રીજી અને ચોથી સુવાવડ પહેલા અમે તમારા ઇલાજો વાપર્યા જે ઘણા સંતોષકારક નિવડયા અને બન્ને સુવાવડો સ્હેલાઇથી થઇ. અમે બન્ને તમારો ઘણો પાડ માનીએ છીએ: કષ્ટવાળી સુવાવડ એ ખરાબ બનાવ છે અને આવા સારા પરિણામ આવે તે ખુશી થવા જેવું છે. તમોને અમારા સુભાષિશ છે.

મુ. મ્યુનીચ. લી. તમારો સાચો જ્યોર્જ એસ.

પત્ર નં. ૮૧ મો. ગાઉટ-નજલો.

વ્હાલા સાહેબ, તમારી સારવાર માટે આ પત્ર મારફતે મારા અંતઃકરણના ઉપકારો મોકલું છું. મને મારૂં દરદ એટલા લાંબા વખતથી હેરાન કરતું હતું કે નિશાળે જતી હતી ત્યારથી મને અંગુઠામા દરદ થઇ આવતું હતું. કોઇ પણ દાક્તરો મને આરામ કરી શક્યા નહીં અને દરદ વધતું ગયું. મારા હાથપગના સાંધા એટલા બધા અકડાઇ ગયા હતા કે તે કાઇપણ ઉપયોગમા આવી શકતા નહીં. બાળકની માફક હું લાચાર થઈ ગઈ હતી. મારાથી ખવાતું નહોતું જેથી કોઈ બીજું માણસ મને ખવરાવતું હતું. હું તમારા પાસે આવી અને તમારા બાથવડે બે ત્રણ અઠવાડીયામાજ આરામ થયો. હું સ્હેજ ચાલવા લાગી અને સુજી ગયેલા હાથ નરમ પડવા લાગ્યા. તે પછી તમારી રૂઢી ચાલુ રાખ્યાથી મને ફાયદો થતો ગયો. જેમણે મને અગાઉ જોઇ હતી તેઓજ બરાબર સમજી શકે કે હું તમારી કેટલી બધી આભારી છું.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ એમીલ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૮૨ મો. ગળાનું ગંભીર દરદ.

મને માથાનું, મૂર્ચ્છાનું, અને ગળાનુ દરદ હતું જે સાજું કરવા માટે તમારો આભાર માનવા આ પત્ર લખું છું. દુઃખ દરદ ભોગવનાર માણસ જાતના ભલા માટે ઇશ્વર તમોને દીર્ઘાયુ કરે.

લીપઝીક. લી. તમારી સાચી કૅરોલીન. કે.

પત્ર નં. ૮૩-૮૪ મો. વાઇ.

હું નીચે સહી કરનાર આ સર્ટીફીકેટ લખું છું કે લીપઝીકમાં ફ્લોસપ્લાટસ ખાતેના જળોપચાર ખાતાના માલિક મી. લુઇ કુન્હેએ મારા શિષ્ય ગેાસેનું વાઇનું દરદ મટાડ્યું છે. દિવસમાં ઘણીવાર આ છોકરાને વાઇ આવતી હતી જે હવે બંધ પડી છે અને તે છોકરાના ચહેરા ઉપર તંદુરસ્તીનાં ચિન્હો જણાય છે. તમો એ વાત જણાવવા નહીં દો પણ તમારી મરજી વિરૂદ્ધ હું તે જણાવી દઇશ અને તે એ કે ચાર મહીનાથી વધુ મુદત સુધી તમે આ છોકરાની મફત સારવાર કરી એટલુંજ નહીં પણ તે છોકરાની વિધવા માતા મીસીસ ઇડા ગોસેને તમોએ નાણાંની પણ મદદ કરી કે જેથી તે બાઈ તે છોકરાને વધારે સારી રીતે રાખી શકે. માદાંના મદદ કરનાર તમારા જેવા ભોગ આપનાર જ ખરા સલાહકાર ગણી શકાય.

મુ. લીપઝીક. લી. ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૮૫ મો. બરડાની કરોડનું મરડાઇ જવું. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ.

મારા છોકરાનું અને મારૂં દરદ તમારી રૂઢીથી સારૂં થયું છે તે માટે હું તમારો અંતઃકરણથી ઘણોજ આભાર માનું છું. છ મહીના થઇ ગયા છતા પણ તમારા ઇલાજો અમે શ્રદ્ધા પૂર્વક અજમાવ્યા જઇએ છીએ. મારા છોકરાની બરડાની કરોડ વાંકી વળી ગયેલી તે અને મને થયેલ જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇનું દરદ તમારી રૂઢીથી સાજાં થયાં છે. આ હકીકતનો તમે ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

લી. વીમાર. લી. તમારો ઘણો નિમકહલાલ બી. એઓમીરલ.

પત્ર નં. ૮૬ મો. ઇનફ્લુએન્ઝા, માનસિક ઉશ્કેરણી, અનિદ્રા.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

મારા પતિને સાજો કરવા માટેનો તમારો આભાર હું વીસરી શકતી નથી. ૧૮૯૩ના ડીસેમ્બરની અધવચે મારા પતિને સખ્ત ઇનફ્લુએન્ઝા થયો અને અમે તેના જીવવાની આશા છોડી દીધી. મગજ ઉપર એટલી અસર થયેલી કે તેને કાંઈ ભાન નહોતું. પંદર દિવસ સુધી અમે આ સ્થિતિમા રહ્યા. ડાક્તરોથી કાંઈ વળ્યું નહીં એટલે તમણે માત્ર શાન્તિ જાળવવા ભલામણ કરી. મારા મિત્રોની સલાહથી મેં તમોને બોલાવ્યા અને તમે જાતે પહેલા પાંચ બાથ આપ્યા. પહેલા બાથથી જ શાન્તિ વળી હતી. બીજા બાથથી ઉંઘ આવી, ત્રીજા બાથે વળી ભાન આવ્યું. ચોથે દિવસથી સ્વપ્નમાંથી જાગ્યા જેવું લાગ્યું. મને તમારી રૂઢી ઉપર પહેલા તો વિશ્વાસ ન બેઠો પણ પછી અચંબો પામી. અમારી ચિંતા તમે ટાળી તે માટે તમારી ઘણી આભારી છું. મારા પતિ તો કહે છે કે મી. કુન્હેએજ તેની જીંદગી બચાવી. મારા પતિના તરફથી તમારો ઉપકાર માનું છું.

મુ. ડ્રેસ્ડન. લી. તમારી વિશ્વાસુ કલોથીલડે ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૮૭ મો. માથાંનો સખ્ત દુઃખાવો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મને ૧૫ દિવસ સુધી લાગટ માથાંનો દુઃખાવો રહ્યો હતો તે તમારી રૂઢીથી સારો થયો છે જે માટે તમારો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. નાનપણમા મને

અવાર નવાર માથાંનો દુઃખાવો થતો જે થોડાંક વર્ષો પછી દર મહીને થવા લાગ્યો. પછી દર અઠવાડીએ ૨૪ કલાક સુધી થતો પણ આઠ મહીના અગાઉ તો લાગટ પંદર દિવસ સુધી ચાલ્યો. તે એટલે સુધી કે મને મારા મગજમાં કાંઈ સોજો ચડ્યો હોય એવું લાગ્યું. આખી ડાબી બાજુ અને આંખો દુઃખ્યા કરતી. તમારા પહેલાજ બાથથી મને ફાયદો જણાયો અને આજે મને પર વર્ષ થયાં છે પણ હું તો જાણે જુવાનીમાંજ છું એવું લાગે છે. મારા પાછલા ભાગો ઠંડા પાણીમાં રાખી બાર દિવસ સુધી બાથ લીધા જેથી મને ઘણો ફાયદો થયો. બાથ લીધા પછી હું સ્હેજ ચાલતી. તમારી રૂઢીના ચોપાનીયાં છપાવો તો મને થોડાંક મોકલશો એટલે તે મારા આડોશી પાડોશીમા વહેંચી તમારી રૂઢીનો ફેલાવો કરૂં.

મું. ટયુબીજન. લી. તમારી વિશ્વાસુ છ. એ. એલ.

પત્ર નં. ૮૮ મો. સ્હેલી સુવાવડ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મુસાફરીમાંથી હમણાજ હું પાછી આવું છું અને તમારી જ્યુબીલીની વાત સાંભળી આ પત્ર દ્વારા તમોને મુબારકબાદી મોકલું છું. એક વર્ષ ઉપર હું લીપઝીક આવેલ અને તમારી રૂઢી અજમાવી જેથી ત્રણજ અઠવાડીઆમાં મને ફાયદો જણાયો. ઠંડીના દિવસો હતા તે છતાં તમારા કહ્યા મુજબ મેં ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લીધા અને તમારા કહ્યા પ્રમાણે વરતી જેથી મારી સુવાવડ ઘણીજ સ્હેલાઈથી થઈ. પ્રથમની બે સુવાવડોમાં મને ધાવણ નહોતું પણ આ વખતે તો હુંજ ધવરાવું છું. જરા ઓટ મીલની કાંજી પણ પાઉં છું. ત્રીજા બાળકનું પેટ જન્મથી જરા મોટું હોવાથી તેને પણ હું હીપ–બાથ આપું છું. પ્રથમ તો સૌ મારી મશ્કરી કરતાં હતાં પણ હવે મને સારી થયેલી જોઈ છે અને મારી ઉમર કરતાં ૧૦ વર્ષ નાની હોઉં એવું લાગે છે ત્યારે સૌ અચંબો પામ્યાં છે. તમારા ઇલાજો લીધા પહેલાં મેં દુનિયાના ઘણા વેદ્યોની સલાહ લીધી હતી અને હવાફેર કર્યા હતા પણ કાંઇ વળ્યું નહોતું. હું સગર્ભા હતી તે છતાં રોજ બે ફ્રીકશન–સીટસ–બાથ લેતી અને તમે કહેતા તે ખોરાક ખાતી. મારૂં ત્રીજું બાળક ત્રણ મહિનાનું થયું છે અને ઘણુંજ તંદુરસ્ત છે. અહીં ઝુલીચોના બાર કુટુંબો તમારા ઉપચારો કરે છે. મારી બ્હેન માસ બહુ ખાતી અને મારા કહેવા મુજબ નહોતી ચાલતી તેને ઘણી મુશ્કેલ સુવાવડ થઇ અને ધાવણ બિલકુલ નથી. તમારી રૂઢી ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવા હું લોકોને ઉપદેશ આપું છું.

મુ. ઝુલીચો. લી. તમારી વિશ્વાસુ સી. બી.

પત્ર નં. ૮૯ મો. કલેજાંનું દરદ, પથરી, નબળાઇ સંધિવા, માથાંનો અને પેટનો દુઃખાવો.

વ્હાલા સાહેબ, તમોને યાદ તો હશે કે લીપઝીકના તમારાં ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં હું તા. ૨૪મી જુનથી તા. ૧૩ મી જુલાઇ સુધી દરદી તરીકે રહ્યો હતો. તમો જાણો છો તેમ હું ઉપલાં દરદોથી પીડાતો હતો પણ તમારી રૂઢીથી હું તદ્દન સાજો થયો છું, તમોએ મને તમારા ઇલાજો ચાલુ રાખવા ભલામણ કરી હતી. ઘેર આવ્યા પછી ઉથલો મારી બે વખત પથરી પડી. તરતજ મેં હીપ–બાથનો ઉપયોગ કર્યો જેથી મને ઘણોજ આરામ થયો. હવે હું તદ્દન તંદુરસ્ત છું અને મને જે જુએ છે તેઓ તાજુબ થાય છે. તે માટે હું તમારોજ આભારી છું. મારો દાખલો જોઇ અહીંની એક વિધવા બાઇએ તમારી રૂઢી અજમાવવાનો નિશ્ચય

પત્ર નં. ૯૩ મેા. ટુંકા પગને લીધે લંગડાપણું, કમરનું દરદ, ઉદાસીનતા.

મીસીસ ક્રેચ પોતાના ઉપકાર પત્રમા નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. ૧૮૮૯ ના ઓક્ટોમ્બરમા એલસા નામની મારી ૪ા વર્ષની ઉમરની છોકરી કમર આગળથી ઝલાઈ ગઈ હતી. ડાક્ટરોની દવા કરી પણ કાઈ વળ્યુ નહી અને પગ ઉનટો ટુકો થઈ ગયો અને ત્રણ અઠવાડીયા સુધી પ્લાસ્ટરનો પાટો રાખ્યો. પગ લાંબો થવાના ઉપાયો પણ કરી જોયા પણ કાઇ વળ્યુ નહી. આખરે લીપઝીકના પ્રોફેસર એસ. ની સારવાર તળે તેણીને મૂકવામા આવી જેણે તદ્દન સુઇ રહેવાની સલાહ આપી કશો ફાયદો નહી થવાથી લીપઝીકની ઇસ્પીતાલમા ત્રણ અઠવાડીયા રાખી અને ત્યા પણ કાંઇ ફાયદો જણાયો નહી. પગનો થાપો સુંવાળો હતો તે બરડ થઈ ગયો અને થોડુક ઉભાતું હતું તે પણ બધ પડ્યુ. આખરે સારી થવાની આશા મૂકી દઇને એક છેલા ઇલાજ તરીકે તેણીને તમારી સારવાર તળે મુકી. હું તમારી દરેક સૂચનાનો અમલ કરતી અને મારી છોકરી ત્રણજ બાથ આપ્યા ; પછી ઉભી રહેવા લાગી તે જોઇને મારા હર્ષનો પાર રહ્યો નહી. બીજા ત્રણ દિવસ પછી તો તે ચાલવા લાગી અને પખવાડીયા પછી દાદર ચડવા લાગી. જે સ્નાયુઓ સખ્ત થઈને જડ બની ગયા હતા તે પોચા પડવા લાગ્યા અને ત્રણ મહીના પછી બન્ને પગ એકસરખી લબાઇના બની ગયા.

લી મીસીસ મીના. એચ.

મુ. લીપઝીક.

પત્ર નં. ૯૪ મેા. સંધિવા, બંધકોષ, લોહીનું જવું, ટાઇફસ, ગર્ભાશયનું દરદ, ખાંસી, સ્કાર્લેટ ફીવર.

વ્હાલા સાહેબ, ૧૮૯૧ના ઉનાળાની આખરે "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના તમારા પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ મારા હાથમા આવી અને મને તમારા ઉપર વિશ્વાસ હોવાથી તે વખતથી હું, મારી સ્ત્રી અને છોકરા તે પ્રમાણે વર્તીએ છીએ અને કહેતા આનંદ થાય છે કે તેથી અમો સઘળાને ઘણો ફાયદો થયો છે. તે વખતે હુ પર વર્ષની ઉમરનો હતો અને મને સંધિવા લાગુ પડ્યો હતો, પણ મે ફ્રીકશન-સીટસ બાથ અને અવાર નવાર સ્ટીમ-બાથ લીધા જેને પરિણામે આજે સવા વર્ષથી મારો નવો અવતાર થયો છે. મારામા કામ કરવાની સ્ફુર્તી આવી છે અને હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગયો છુ.

મારી સ્ત્રીને પેટના અને પેશાબના દરદો હતા અને અજીર્ણ રહ્યા કરતું હતું. તેણીએ પણ મારી માફક જ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવા માડ્યા જેને લીધે તેણીને ઘણો ફાયદો થયો અમે બન્ને તમારી સૂચના મુજબ ખોરાક લેતા હતા જેથી અજીર્ણ નાબુદ થયુ અને એક છોકરાને જન્મ આપ્યો જેને તમારી રૂઢી મુજબ ઉછેરવામા આવ્યો આજે તે છોકરો એટલો બધો તદુરસ્ત અને પોતાની વયના બીજા છોકરાઓ કરતા એટલો બધો કાઠાવાળો (શરીરે ઉચો) લાગે છે કે અમે બીજા બાળકોને આ પ્રમાણે નહીં ઉછેર્યા તે માટે ખેદ થાય છે. આ છોકરો ખાય છે ઘણું થોડુ ઘરની ચિંતાથી મારી સ્ત્રીને એક વખતે ટાઇફસ તાવ લાગુ પડ્યો પણ પદર દિવસમા જ તમારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલુ ઇલાજો કર્યાથી ફાયદો થયો વળી મારા ૪ા વર્ષની ઉમરના એક બાળકને સ્કાર્લેટ ફીવર લાગુ પડ્યો હતો અને બકારો કરતો હતો. આથી જ્યારે જ્યારે તાવ ચડતો ત્યારે ત્યારે અમો તેને પા કલાક સુધી હીપ-બાથ આપતા એક દિવસે વધારે તાવ ચડવાથી અમે તેને

કર્યો. તમારૂં પુસ્તક તેણે વાંચ્યું અને દરરોજ ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવા માંડયા તેથી તરતજ ફાયદો થયો, તેણી બહુ ફુલી ગઇ હતી તે ઘાટદાર થઈ અને પેટનો બીગાડ નીકળી ગયો. તે જણાવે છે કે માત્ર ૧૫ દિવસમાંજ તેને ફાયદો થઇ ગયો.

મુ. વોલમાર્સ્ટન. લી. તમારો વિશ્વાસુ એલ. એસ.

પત્ર નં. ૯૦ મો. દમ, લોહીનું જવું, ગળાંનો સોજો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ગયા ઓકટોબર આખરે મેં તમારી સલાહ લેવા પત્ર લખ્યો હતો જેનો જવાબ તમારા તા. ૩ જી નવેમ્બરના પત્રમાં હતો. તમારી સલાહથી મને થયેલા ફાયદાનો હેવાલ અત્રે હું રજુ કરૂં છું. મારી સ્ત્રીને ઉપલાં તમામ દરદો હતાં. તેણીએ છ મહીના સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત ફ્રીકશન-હીપ-બાથ લીધા હતા, પછી કોઇ કોઇવાર ગરમ ફ્રીકશન-હીપ-બાથ અને સ્ટીમ-બાથ અવાર નવાર લીધા હતા. તે ખોરાક પણ તમારી સૂચના મુજબ રોટલી, અનેનાસ, શાકભાજી વિગેરે પચી શકે તેવો લે છે અને ખુલ્લી હવામાં ઘણો વખત રહે છે તથા ઘરનાં બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખે છે. શરૂઆતમાં તો છુપા ભાગો ઉપર ફોલ્લા ઉપસ્યા. તે ફુટયા અને ભરાયા. નાભી તરફ એક ગડ નીકળ્યું જેમાથી ગંધાતું પરૂ નીકળ્યું. દમ પણ ચડયો, પણ બધું ધીમે ધીમે શાન્ત પડી ગયું. ફ્રીકશન-હીપ બાથથી ઠંડી લાગતી તે પણ હવે જતી રહી છે. તે હવે હરેફરે છે અને તેણીનો દેખાવ પણ ફરી ગયો છે. તમામ દરદો ઉપડી આવીને પછી જ નરમ પડયાં. મારી નાની પુત્રી ગળાંના સોજાથી પીડાતી હતી તેને પણ મેં ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ અને હીપ-બાથ આપ્યા જેથી તે તદન સાજી થઇ ગઈ છે. હું ખાત્રીથી કહું છું કે તમારી રૂઢી જ ખરો ઉપાય છે. તમોએ આપેલી સલાહ માટે તમારો અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું.

મુ. હર્મ્સડોર્ફ. લી. તમારો વિશ્વાસુ પી. એલ. સ્કુલમાસ્તર.

પત્ર નં. ૯૧ મો. સંધિવા, પગનો સોજો.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમારા ઇલાજોથી મારૂં દરદ સારૂં થયું તે માટે તમારો ઉપકાર માન્યા વગર મારાથી રહેવાતું નથી. તમારા સાદા સીટસ-બાથથી ત્રણજ મહીનામાં મારાં ઉપલાં ખરાબ દરદો મટી ગયાં છે. મારા હાડકાં એટલાં બધા સુજી ગયાં હતાં કે હું તદન લુલી લંગડી દેખાતી હતી અને મારાથી કાંઈ પણ બની શકતું નહોતું. દાદર તો ચડાતો જ નહીં. મારૂં દરદ ઝડપથી સારૂં થવા માટે તમારો અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માનું છું અને આવા દરદીઓને હું તમારી રૂઢી અજમાવવા ભલામણ કરૂં છું કેમકે તમારી રૂઢી સૌથી સાદી અને ફાયદાકારક છે.

મું. લીપઝીક. લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ ટી.

પત્ર નં. ૯૨ મો. ગર્ભસ્થાનમાં ગાંઠ, પ્રદર.

એમ. ખાતેની મીસીસ એચે. એક દિવસે મને મળવા આવ્યાં અને નીચે મુજબ જણાવ્યુંઃ—મારી એક ભત્રીજી તમારા ખાતામા રહી ગઇ હતી જેથી તેને આરામ થવાથી તમારી રૂઢીનો લાભ લેવા તેણે પોતાની કાકીને આગ્રહ કર્યો. તેણીને ગર્ભસ્થાનમા થયેલી ગાંઠ કાપવા દાક્તરોએ સલાહ આપી પણ તેમ કરવું તેને પસંદ ન પડયું. તમારા ઇલાજો શરૂ કરવાથી આરામ થયો. કબજીયાત મટી ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો અને પેશાબ છુટથી થયો. આખરે બધાં દરદો મટી ગયા અને તે તંદુરસ્ત બની ગઈ.

પત્ર નં. ૯૩ મો. ટુંકા પગને લીધે લંગડાપણું, કમરનું દરદ, ઉદાસીનતા.

મીસીસ એચ. પોતાના ઉપકાર પત્રમા નીચે પ્રમાણે જણાવે છે. ૧૮૮૯ ના ઓક્ટોબરમા એલસા નામની મારી ૪ા વર્ષની ઉમરની છોકરી કમર આગળથી ઝલાઈ ગઈ હતી. ડાક્ટરોની દવા કરી પણ કાંઈ વળ્યુ નહીં અને પગ ઉપરો ટુંકો થઈ ગયો અને ત્રણ અઠવાડીયા સુધી પ્લાસ્ટરનો પાટો રાખ્યો. પગ લાંબો થવાના ઉપાયો પણ કરી જોયા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. આખરે લીપઝીકના પ્રોફેસર એસ. ની સારવાર તળે તેણીને મૂકવામા આવી જેણે તદન સુઇ રહેવાની સલાહ આપી. કશો ફાયદો નહીં થવાથી લીપઝીકની ઇસ્પીતાલમા ત્રણ અઠવાડીયા રાખી અને ત્યા પણ કાંઇ ફાયદો જણાયો નહીં. પગનો થાપો સુંવાળો હતો તે બરડ થઈ ગયો અને થોડુંક ઉભાતું હતું તે પણ બંધ પડ્યું. આખરે સારી થવાની આશા મૂકી દઇને એક છેલ્લા ઇલાજ તરીકે તેણીને તમારી સારવાર તળે મુકી. હું તમારી દરેક સૂચનાનો અમલ કરતી અને મારી છોકરી ત્રણજ બાથ આપ્યા પછી ઉભી રહેવા લાગી તે જોઇને મારા હર્ષનો પાર રહ્યો નહીં. બીજા ત્રણ દિવસ પછી તો તે ચાલવા લાગી અને પખવાડીયા પછી દાદર ચડવા લાગી. જે સ્નાયુઓ સખ્ત થઈને જડ બની ગયા હતા તે પોચા પડવા લાગ્યા અને ત્રણ મહીના પછી બન્ને પગ એકસરખી લંબાઈના બની ગયા.

મુ. લીપઝીક. લી. મીસીસ **મીના. એચ.**

પત્ર નં. ૯૪ મો. સંધિવા, બંધકોષ, લોહીનું જવું, ટાઇફસ, ગર્ભાશયનું દરદ, ખાંસી, સ્કાર્લેટ ફીવર.

વ્હાલા સાહેબ, ૧૮૯૧ના ઉનાળાની આખરે "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના તમારા પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ મારા હાથમા આવી અને મને તમારા ઉપર વિશ્વાસ હોવાથી તે વખતથી હું, મારી સ્ત્રી અને છોકરા તે પ્રમાણે વર્તીએ છીએ અને કહેતા આનંદ થાય છે કે તેથી અમો સઘળાને ઘણો ફાયદો થયો છે. તે વખતે હુ ૫૨ વર્ષની ઉમરનો હતો અને મને સંધિવા લાગુ પડયો હતો, પણ એ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ અને અવાર નવાર સ્ટીમ-બાથ લીધા જેને પરિણામે આજે સવા વર્ષથી મારો નવો અવતાર થયો છે. મારામા કામ કરવાની સ્ફુર્તી આવી છે અને હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગયો છુ.

મારી સ્ત્રીને પેટના અને પેશાબના દરદો હતા અને અજીર્ણ ર્‌હ્યા કરતું હતું. તેણીએ પણ મારી માફક જ ફ્રીકશન-સીટસ બાથ લેવા માડયા જેને લીધે તેણીને ઘણો ફાયદો થયો. અમે બન્ને તમારી સૂચના મુજબ ખોરાક લેતા હતાં જેથી અજીર્ણ નાબુદ થયું અને એક છોકરાને જન્મ આપ્યો જેને તમારી રૂઢી મુજબ ઉછેરવામા આવ્યો. આજે તે છોકરો એટલો બધો તદુરસ્ત અને પોતાની વયના બીજા છોકરાઓ કરતા એટલો બધો કાઠાવાળો (શરીરે ઉંચો) લાગે છે કે અમે બીજાં બાળકોને આ પ્રમાણે નહીં ઉછેર્યા તે માટે ખેદ થાય છે. આ છોકરો ખાય છે ઘણું થોડું ઘરની ચિંતાથી મારી સ્ત્રીને એક વખતે ટાઇફસ તાવ લાગુ પડયો પણ પંદર દિવસમા જ તમારી રૂઢી પ્રમાણે ચાલુ ઇલાજે ફાયદો થયો. વળી મારા ૪ા વર્ષની ઉમરના એક બાળકને સ્કાર્લેટ ફીવર લાગુ પડયો હતો અને બકારો કરતો હતો. આથી જ્યારે જ્યારે તાવ ચડતો ત્યારે ત્યારે અમો તેને પા કલાક સુધી હીપ-બાથ આપતા. એક દિવસે વધારે તાવ ચડવાથી અમે તેને

પાંચ હીપ-બાથ આપ્યા એટલે બીજેજ દિવસે તે શુદ્ધિમાં આવ્યો અને તે પછી ફાયદો જણાશે. તેને ફુકડીયાં ખાસી લાગુ પડવાથી પણ એજ ઇલાજો કર્યા જેથી બે ત્રણ અઠવાવાડીયામાં આરામ થઇ ગયો. મેં દાક્તરોની દવા કરી હોત તો મને ઘણું જ ખર્ચ થાત અને જીંદગીની ધાસ્તિ રહેત. તમારી રૂઢીથી નહીં ખર્ચ કે નહીં દવા. માત્ર થોડી મહેનત કરવી પડે. તમારી રૂઢી તંદુરસ્તીને જ નહીં પણ મગજને પણ ફાયદો કરે છે. આ કાગળનો તમારે ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

મુ. એસ્મરફેલ્ડ. લી. તમારો ઘણો વિશ્વાસુ **બી. એચ.**

પત્ર નં. ૯૫ મો. પેસાબમાં પથરી.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મુત્રાશયમાં નકામો પદાર્થ કેટલો બધો ભરાઇ રહે છે તે નીચલા દષ્ટાંત ઉપરથી જણાશે. મને બે દિવસ સુધી સહેવારમા પેસાબ ઉતરે નહીં. ઘણી મુસ્કેલી પડે અને દરદ થાય. બપોરે પેસાબ કરતા એક નાની પથરી નીકળી. તે પછી કેટલાક દિવસો સુધી પથ્થરાના રંગનો પ્રવાહી નીકળ્યા કર્યો. પછી એક બીજી પથરી નીકળી પણ કાંઈ દરદ થયું નહીં. તમારી રૂઢીના આ રૂડા પ્રતાપથીજ મારો કેસ સુધર્યો છે. તમારી રૂઢીથી મુત્રાશયમાનો જામેલો પદાર્થ ઓગળીને કે છુટા પડીને બહાર નીકળે છે અને ભયંકર માંદગી ભોગવવી પડતી નથી. મારી ફરજ સમજીનેજ આ હકીકત હું તમોને જણાવું છું.

મુ. ઓક્સ્ટેડ. લી. તમારો સાચો **એ.**

પત્ર નં. ૯૬ મો. સાધારણ નબળાઇ, આંખનું દરદ, પેટનો રોગ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારી સ્ત્રી પેટના દરદથી અને જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી ૧૪ વર્ષ થયાં પીડાતી હતી. ઘણા ઉપાયો કર્યા પણ એકે લાગુ પડે નહીં. દિવસે દિવસે તેણીની હાલત બગડી અને તે કામ કરવાને અશક્ત જણાઇ. તેને આંખોનું દરદ પણ લાગુ પડયું જેથી તે વાચી શકે પણ નહીં. ૧૮૮૪ ના માર્ચની તા. ૧૭ મીએ મારી સ્ત્રીએ તમારા ઇલાજો શરૂ કર્યા અને હવે તેણીની એ સઘળી ફરીયાદો નાબુદ થઇ ગઈ છે. તમામ દરદીઓને હું તમારી રૂઢીની ભલામણ કરૂ છું.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ **જી. એફ.**

પત્ર નં. ૯૭ મો. જ્ઞાનતંતુઓની ગંભીર હાલત.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારી જીંદગી અને તંદુરસ્તી માટે તમે જે કર્યું છે તે માટે હું તમારો એકવાર ફરીથી આભાર માનુ છું. તમારી મદદ મળી નહીં હોત તો આ પત્ર લખવાને હું હૈયાત પણ નહીં હોત, ઘણા ઘણા દાક્તરોની દવા કર્યા પછી મને મારા નશીબ ઉપર મુકવામા આવી પણ તમોએ મને દરદમાંથી મુક્ત કરી. તમારી રૂઢી દુનિયાના ભલા માટે સર્વત્ર ફેલાય એમ ઇચ્છું છું.

મુ. વીએના. લી. તમારી આભારી **એમા પી.**

પત્ર નં. ૯૮ મો. પાચનશક્તિની નબળાઇ. અનિદ્રા.

વ્હાલા મી. કુન્હે, હું જણાવતા આનંદ પામું છું કે તમારા ફ્રીકશન હીપ-બાથ અને સ્ટીમ-બાથ વડે મારી તંદુરસ્તી સુધરી છે. મારી પાચનશક્તિ સુધરી ગઇ છે કે જેને માટે

મને બહુ હેરાન થવું પડ્યું હતું. મને ઉંઘ નહોતી આવતી તે હવે સારી રીતે આવે છે.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારી આભારી,

એમેલી એફ.

પત્ર નં. ૯૯મો. સખ્ત બંધકોષ, પાચનશક્તિનો બીગાડો, કાળજું ફુલી જવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, દવા વગરની તમારી રૂઢીથી મને ઘણોજ ફાયદો થયો છે. ૪૦ વર્ષથી હું અજીર્ણથી પીડાતો હતો તે હવે તદ્દન સાજો થયો છું. મને હવે હમેશાં એ વખત ઝાડો સાફ ઉતરે છે જેથી મને ઘણો આરામ જણાય છે. કાળજું વારંવાર ફુલી આવતું તે હવે બંધ થયું છે. ત્રણ મહીના ઉપર મને પેટની જમણી બાજુમાં ભયંકર દુઃખાવો હતો તે હવે તદ્દન મટી ગયો છે. દરરોજ સહવારમા ફ્રીક્શન-હીપ-બાથ લેવાથી અને દારૂ તથા માંસનો ખોરાક બંધ કરવાથી દિવસે દિવસે મને વધારે ઠીક લાગે છે.

મુ. એપબ્લીંગ. લી. તમારો વિશ્વાસુ એફ. સી. કેપ્ટન.

પત્ર નં. ૧૦૦ મો. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, દાંતનું દરદ, માથાંનો દુઃખાવો. અનિદ્રા, ઘોઘરાપણું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ૧૮૮૭ માં પહેલ વહેલું મેં તમારી રૂઢી વિષે જાણ્યું અને તે પછી તે રૂઢીથી મેં મારૂં દરદ સારૂં કર્યું. સારા થયા પછી પણ અવાર નવાર તમારી રૂઢીનો ઉપયોગ કરતો રહ્યો. ગયા શિયાળામાં મારા ઉપલા એક દાંતમાં ખાડો પડી તે દુઃખવા લાગ્યો. જમણી બાજુ આખી સુજી ગઇ અને દરદ તો એટલું થાય કે બિલકુલ સુવાયજ નહીં. મેં ફ્રીક્શન-સીટસ-બાથ લેવા માંડ્યો તેથી બહુ ફાયદો તો નહીં થયો. પછી તમારી સલાહ પ્રમાણે સ્ટીમ-બાથ સાથે ફ્રીક્શન-બાથ લેવા માડયા અને મને ફાયદો જણાયો, થોડાક કલાકમાંજ મને થતી કળતર બંધ પડી. મારા માથાના દુઃખાવા માટે પણ હું સ્ટીમ-બાથ અજમાવું છું જેથી મને ઘણો ફાયદો થાય છે. ફ્રીક્શન-સીટસ-બાથથી જે ફાયદા થાય છે તેના દાખલા મારા પાસે મોજુદ છે. સખ્ત ઠંડીને લીધે મને શરદી થઈ ગઇ અને સાદ બેશી ગયો. મારાથી બિલકુલ બોલી શકાયજ નહીં. એ દિવસ તો આ દરદ ભોગવી લીધું પણ ત્રીજે દિવસે મેં ફ્રીક્શન-સીટસ-બાથ લીધો જેથી મને ઘણો આરામ થયો એટલે મેં તો તે બે કલાક સુધી લીધો ત્યાર પછી મારો ઘાટો તદ્દન ઉઘડી ગયો જેથી મને તો ઘણી નવાઇ લાગી. આટલો જલદી ફાયદો કોઇ પણ ઇલાજથી થાત નહીં. તમારી રૂઢી ઉપર મને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ બેઠો છે. બીજાઓની જાણ માટે આ મારા કાગળનો ઉપયોગ બેલાશક કરજો.

મુ. લીપઝીક. લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લ એલ.

પત્ર નં. ૧૦૧ મો. સ્હેલી સુવાવડ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મને કહેતાં ઘણો આનંદ થાય છે કે મારી સ્ત્રીની બીજી અને ત્રીજી સુવાવડ વખતે તમે જે ભલામણો કરી હતી તેથી ઘણી સ્હેલાઇથી પ્રસવ થયો હતો અને તે માટે તમારો ઉપકાર માનવાની મારી ફરજ સમજું છું પહેલું બાળક ઘણી મુસ્કેલીથી અને દાક્તરની મદદવડે અવતર્યું હતું અને તે દાક્તરે જણાવ્યું હતું કે હવે બીજાં

બાળકો ના અવતરે તો સારૂં. તેને મારી સ્ત્રીની હાલત ઘણીજ નબળી જણાઇ હતી. પણ તમારી રૂઢી મુજબ વર્તવાથી છેલ્લા બે બાળકો અનુક્રમે અઢી અને એક કલાકમાં જન્મ્યાં હતાં. છેલ્લું બાળક તો પ્રથમના બે કરતાં વધારે કદાવર હતું.

મુ. ડાગ્મકે. લી. તમારો સાચો પૌલ કે.

પત્ર નં. ૧૦૨ મો. ન્યુરેલ્જીયા.

મી. લુઈ કુન્હેની રૂઢીથી મને થયેલા ફાયદા માટે ખરા અંતઃકરણથી તેમનો આભાર માનવા આ પત્ર લખું છું. ન્યુરેલ્જીયાનું ભયંકર દરદ મને થયું હતું. તે માત્ર તેમના જ ઇલાજોથી સારૂ થયું હતું. તેમના ઉપાયોથી મારી સાધારણ તંદુરસ્તી પણ બધી રીતે સુધરી છે. તેમના હાઇડ્રોપેથીક ખાતાનો લાભ લેવા હું દરેક દરદીને ભલામણ કરૂં છું.

મુ. લીપઝીક. લી. મીસ. ઇ. એફ. આર્ટીસ્ટ.

પત્ર નં. ૧૦૩ મો. કાનમાંથી પરૂનું વહેવું, કાનમાં થતું દરદ, મોસમનો તાવ.

વ્હાલા સાહેબ, આપનો પત્ર અને સલાહ મળી. ત્રણ અઠવાડીયાં સુધી તમારી રૂઢી મુજબ વર્તવાથી મારૂં જુનું હઠીલું દરદ નાશ પામ્યું છે. મારા કાનમાથી પરૂ વહેતું હતું, અંદર દરદ થતું હતું અને મને મોસમી તાવ આવતો હતો તે બધું તમારી રૂઢીથી નાશ પામ્યું છે. તમારી મદદ માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. હું ઘણો જ તંદુરસ્ત બન્યો છુ. હવે હું રોજ સહવારમા પાંચ મીનીટ સુધી ફ્રીકશન–હીપ–બાથ લઉ છું. તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

મુ. પુરટો કાબેલો, વેનેઝુઇલા, દક્ષિણ અમેરીકા. લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લોસ એલ. બી.

પત્ર નં. ૧૦૪ મો. જુનો સંધિવા.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

પૌલ કે. નામનો માણસ ૨૫ વર્ષથી જુના સંધિવાથી પીડાતો હતો તેને સાજો કરવાને હું હમણાં શક્તિમાન થયો છું. તે તમોને જણાવવાની રજા લઉં છું કે પાચ દાક્તરોએ કહ્યું હતું કે તે કદિપણ સાજો થશે નહીં. તમારી રૂઢીથી મેં તેને ૭ મહીનામા સાજો કરી દીધો છે. તમારા "ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના પુસ્તકની સુંદર જર્મન આવૃત્તિની એક નકલ મને ટપાલમા મોકલશો.

મુ. હીર્ડટ, કેઇસ ન્યુસ. લી. તમારો સાચો ફ્રાન્ઝ એસ.

પત્ર નં. ૧૦૫ મો. પેટમાં સખ્ત દુઃખાવો, હીસ્ટીરીયાની ચીસો.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

મારી તંદુરસ્તી વિષે સારો હેવાલ લખું છુ. મને વારવાર પેટનો દુઃખાવો થતો હતો જે કેટલાક દિવસો સુધી ચાલતો હતો. અઠવાડીયા પછી હીસ્ટીરીયાના જેવી ચીસો પાડવા મંડયો અને તે દરદ પણ લાંબો વખત ચાલ્યું. તમારી સલાહ મુજબ તમારી રૂઢીનો પ્રયોગ કર્યો અને મારાં તમામ દરદો નાબુદ થઇ ગયા છે જે ... તમારો ઉપ ... [illegible]

દાક્તરોએ મારી ઘણી ઘણી દવાઓ કરી પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. તેમાનો કોઇ મને મળે છે ત્યારે મને ઉભો રાખીને પૂછે છે કે તેં કોની દવા કરી? હવે હું ઉત્સાહી અને યુવાન જેવો લાગું છું. મારા ૨૦ વર્ષના મંદવાડ દરમીયાન મેં બીલેફેલ્ડના ૩૦ વૈદ્યોની દવા કરી હતી. અમે કમાઇને જે જે બચાવતા તે બધું દાક્તરોની ફી અને કેમીસ્ટોના બિલો ચુકવવામાં ચાલ્યું જતું.

મુ. બીલેફેલ્ડ. લી. તમારો વિશ્વાસુ એમ. એચ.

પત્ર નં. ૧૦૬. ડીપથેરીયા, બંધકોશ, પીઠમાં દરદ, અનિયમિત ઋતુઆવ, માથાંનો દુઃખાવો, આંખોમાં દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે. ગઇ શરદ ઋતુમા મારા પુત્રને સખ્ત ડીપથેરીયા થયો હતો જે માત્ર તમારીજ રૂઢીથી મેં સારો કર્યો છે. દાક્તરોએ તેની હાલત ઘણી ગંભીર જાહેર કરી તેને ઇસ્પીતાળમા લઇ જવા કહ્યું. દવાઓ આપતા ગયા તેમતેમ તેની હાલત વધારેબગડતી ગઇ જેથી મેં તમારા ઇલાજો અજમાવ્યા અને મારો પુત્ર તદ્દન સાજો થયો છે. તમારી રૂઢી મેં મારા પોતાંના પંડ ઉપર પણ અજમાવી છે. મને સખ્ત બંધકોશ હતો, વાંસામાં દુઃખાવો થતો હતો, અનિયમિત ઋતુ આવતું હતું, માથું દુઃખતું હતું અને મારી આખોમા દરદ થતું હતું. આ બધું તમારી રૂઢીથી મટી ગયું છે. પહેલા બાથથીજ ધારેલી અસર થઈ અને ઝાડો સાફ ઉતર્યો. નશીબ જોગે તમારૂં પુસ્તક મારા હાથમાં આવ્યું અને તેને આધારે હું સાજી થઈ ગઇ તે માટે તમારો ઉપકાર માનું છું.

મુ. સેલે, લી. તમારી વિશ્વાસુ મીસીસ. ઇ. એચ.

પત્ર નં. ૧૦૭ મો. વાઇ, (અપસ્માર), આંચકી, તાણ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારૂં ૧૦ વર્ષનું બાળક ઉપલા દરદોથી ભયંકર દુઃખ ભોગવતું હતું, તે તમારી રૂઢીના ઉપચારોથી સાજુ થયું છે તે માટે તમારો ઉપકાર માનું છુ. ડાકટરોથી કાઇ વળ્યું નહીં ત્યારે તમારી રૂઢીનાં વખાણ થતાં સાંભળી મેં તમારા કહેવા મુજબ ઇલાજો અજમાવ્યા. હલકો સાદો ખોરાક અને રોજીંદા બાથ આપવા માંડયા અને તબીયત તરતજ સુધરી. અઠવાડીયામા તો તે બાળકની શરીરની અને મનની સ્થિતિ સુધરી અને નિશાળે જવા લાગ્યું. જ્યાજ્યાં બનશે ત્યાંત્યા તમારી કીમતી રૂઢીનો હું પ્રચાર કરીશ. તમારો ફરીથી આભાર માનું છું.

મુ. સ્કૉનફેલ્ડ. લી. તમારો સાચો ફ્રાન્ઝ એન્ટન બી.

પત્ર નં. ૧૦૮ મો. બરડાની કરોડનો સોજો, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ.

વ્હાલા સાહેબ, તમારી રૂઢીએ મારા શરીર ઉપર શીશી અસરો કરી છે તે લખ્યા વગર હું રહી શકતો નથી. મારી ઉમર ૨૮ વર્ષની છે અને હું જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇથી બહુજ હેરાન થતો હતો. મારા બરડાની કરોડમાં સોજો હતો. દવાદારૂથી મારી હાલત એટલી બધી બગડી હતી કે હું ન બેશી શકું કે ન ચાલી શકું. દાક્તરોએ મારૂં દરદ અસાધ્ય ઠરાવ્યું. તમારી રૂઢીનાં વખાણું સાંભળી તમારા ઇલાજો મેં અજમાવ્યા જેને પરિણામે બાર અઠવાડીયાં પછી તો હું લાકડીના ટેકાવડે ચાલવા લાગ્યો. હવે તો કશા આધાર વગર એ.

એક કલાક સુધી ચાલું છું. મને લાગે છે કે હું થોડા વખતમાં તદ્દન સાજો થઈ જઈશ. તમારી રૂઢી માટે હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું.

મુ. બર્કસડોર્ફ, ઝીટાઉ નજીક. લી. તમારો સાચો ગુસ્તાવ એસ.

પત્ર નં. ૧૦૯ મો. પેટનું કેન્સર, વાયુનું જોર, બરોળનું વધવું, અજીર્ણ, મૂત્રાશયની ફરીયાદ વિગેરે.

વ્હાલા મી. કુન્હે,

મને જણાવતાં અત્યંત આનંદ થાય છે કે તમારી રૂઢીથી મારી ઘણી બુરી ફરીયાદો નાબુદ થવા પામી છે, જે માટે હું તમારો ખરા જીગરથી આભાર માનું છું. મને તમારી રૂઢીમા એટલી બધી શ્રદ્ધા બેઠી છે કે હરકોઈ દરદીને માત્ર તમારી રૂઢી મુજબ ઇલાજો કરવાની ભલામણ કરતો રહીશ. મારા શરીરની સીસ્ટમ એટલી બધી બગડી ગઇ હતી કે દાકતરો મને એમ કહેતા હતા કે તને વહેલા મોડું કેનસર–નાસુર–થશે. મારી તલી બરોળ–મોટી થઇ હતી મૂત્રાશયની ફરીયાદ હતી ક જેને માટે મેં યુનિવર્સિટીના બાહોશ દાકતરો અને પ્રોફેસરોની સલાહ લીધી હતી અને ઇલાજો કર્યા હતા, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. માત્ર તમારા ઇલાજો પછીજ મને ફાયદો થયો હતો અને મારા શરીરમાં નવું ચૈતન્ય દાખલ થયું હતું. તમારો હજારો વખત ઉપકાર માનું છું.

મુ. એલ્બ ઉપરનું ટેટસચેન. લી. તમારો સાચો ડબલ્યુ. એ.
ઇમ્પીરીયલ કસ્ટમ હાઉસ ઓફીસર.

પત્ર નં. ૧૧૦ મો. આગળ વધેલો ક્ષય.

વ્હાલા મી. કુન્હે, ડાક્ટરો અને તેમના ઉપાયોથી નિરાશ થઇને મેં તમારી "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામની ચોપડી મંગાવી. મારૂં બાળક ક્ષયથી પીડાતું હતું અને મારી આ બીમાર છોકરીની દાકતરોએ આશા છોડી દીધી હતી. તમારા ઇલાજો કરવાથી તમામ દાક્તરો વિગેરેની અજાયબી વચ્ચે તે તદ્દન સાજી થઈ ગઈ છે.

મુ. લડવીગ્સલસ્ટ. લી. તમારી હમેશની આભારી, મીસીસ પી. ઈ.

પત્ર નં. ૧૧૧ મો. દાઝી જવું.

મારા વ્હાલા સાહેબ, મારા સૈાથી નાના પુત્ર ઓગસ્ટે પાણી ઉકાળતાં પોતાનો જમણો હાથ દઝાડયો હતો. મારા પાસે તમારૂં પુસ્તક હોવાથી મેં તમારી રૂઢીના ઇલાજો કર્યા. આ છોકરો ઘણોજ સખ્ત રીતે દાઝી ગયો હતો તે છતાં મારી અજાયબી વચ્ચે તે એકજ અઠવાડીયાંમા સાજો થવા પામ્યો હતો. તેના હાથ ઉપર જરા પણ ડાઘ રહ્યો નથી. થોડા વર્ષ ઉપર હું પણ એજ પ્રમાણે દાઝી ગયો હતો અને ડાક્ટરી ઉપાયોથી સાજો થયો હતો પણ તે ઘણા લાંબા વખતે અને મોટાં દુઃખ પછીજ. આથી હું તમારી રૂઢીને જાહેરમાં ઘણી વખાણું છું અને આ પત્ર લખું છું.

મુ. ટેનગને. લી. તમારો સાચો હેનરીચ બી.

પત્ર નં. ૧૧૨ મો. પેટનું દરદ, છાતીની નબળાઈ, શ્વાસનળીનું સળેખમ.

મી. કુન્હેની રૂઢીથી મારૂં દરદ સાજું થવાથી તેમનો જાહેરમાં આભાર માનવાની મારી ફરજ માનું છું. મને છેલ્લાં ૧૬ વર્ષથી પેટની ફરીયાદ હતી. જુલાબ વગર ઝાડો ઉતરેજ નહીં. છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી પેસાબ પણ ખુલાસાથી ઉતરતો નહીં. મારી છાતી પણ નબળી થઈ ગઈ હતી. ફ્રેબર્ગ, બર્ન અને જીનીવા વિગેરે શહેરોના પ્રખ્યાત વૈદ્યોની સલાહ મેં લીધી હતી પણ કોઇનાથી મારૂં દરદ મટયું નહીં, પણ મી. કુન્હેના ઇલાજો કેટલાક અઠવાડીયાં સુધી કર્યાથી હું તદ્દન તંદુરસ્ત બન્યો છું અને મારૂં કામકાજ કરૂં છું. મારી તમામ ફરીયાદો નાબુદ થઈ ગઈ છે. તેમના સાદા ખોરાક અને બાથથી હું કુદરતી તંદુરસ્ત હાલતમાં આવી શકયો છું જે માટે મી. કુન્હેને હું આ પ્રમાણપત્ર લખી મોકલું છું.

મુ. સ્કવાર્ઝસીબાદ. કેન્ટન ફ્રેબર્ગ, સ્વીટઝર્લાંડ. લી. ઇ. ડબલ્યુ. એસ.

પત્ર નં. ૧૧૩ મો. કાનમાંથી રસી વહેવી, માથાંનો દુઃખાવો, કાન અને ગળાંમાં પરૂ થવું, કાનના અંદરના ભાગમાં ચાંદાં.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારો પુત્ર સાત વર્ષ સુધી કાન અને ગળાંનાં દરદોથી પીડાતો હતો. તમામ દવાઓ નકામી જણાઇ. ગયા સપ્ટેમ્બરમાં મારા પુત્રના કાનમાંથી ધોધમાર પરૂ વહેતું હતું અને ગળાંમાં દરદ થતું હતું. મેં નાક, કાન અને ગળાંના ખાસ અનુભવીની સલાહ લીધી હતી. તેણે શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ આપી અને શસ્ત્રપ્રયોગ કરવામાં આવ્યો. ત્રણ અઠવાડીયાં પછી મારા છોકરાની મેં ફરીથી તપાસ લેવરાવી તો દાક્તરોએ કહ્યું કે હજી બીજું ઓપરેશન–શસ્ત્રક્રિયા–કરવી પડશે. મેં એક હોમીઓપથી દાક્તરની સલાહ લીધી જેણે પણ શસ્ત્રક્રિયાની સલાહ આપી. એક વખત મુસાફરી કરતાં મેં તમારાં ખાતાંની ખબર સાંભળી અને મારા છોકરાને લીપઝીક લાવ્યો. પાચ અઠવાડીયાં સુધી તમારા ઇલાજો કરવાથી મારો છોકરો તદ્દન સાજો થઈ ગયો. મારા અંતઃકરણનો આભાર માનવાની હું મારી ફરજ વિચારૂં છું. તમારા "ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામના પુસ્તકની એક નકલ મને મોકલશો. દરેક ઘરમા આ પુસ્તક રહેવું જોઇએ કેમકે તે ઘણું કીમતી છે.

મુ. વેલ મારીઇન. લી. તમારો સાચો બ્રુનો એસ.

પત્ર નં. ૧૧૪ મો. મૂત્રમાર્ગમાં પથરી, સ્હેલી સુવાવડ, શ્વાસનળીનો સોજો.

વ્હાલી મી. કુન્હે, મને જણાવતાં અતિ હર્ષ થાય છે કે હવે હું તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગયો છું. વળી તમારી રૂઢીથી બીજા કેટલાક દરદીઓ પણ સાજા થયા છે. અહીંના મીલ માલિકના પુત્રને પથરીનું દરદ થયું હતું. તેણે દાક્તરી ઇલાજો કર્યા પણ કાંઇ વળ્યું નહીં, પણ તમારા ઇલાજો વડે પથરી પીગળી ગઇ અને મૂત્રમાર્ગે નીકળી ગઇ.

૩૭ વર્ષની એક સ્ત્રીએ ઘણાં બાળકોને ઘણી મુસ્કેલીથી જન્મ આપ્યો હતો પણ ધવરાવી શકી નહોતી. તેણીએ તમારી રૂઢી અખત્યાર કર્યાથી તેને દહાડા રહ્યા અને એ છોકરાં સાથે અવતર્યાં અને સુયાણીની મદદ વગર સુવાવડ થઇ હતી અને બન્ને બચ્ચાંને પુરતું ધાવણ ધવરાવી શકી હતી.

એક છોકરાને શ્વાસનળીનું દરદ હતું જે હમણાં તમારી રૂઢી મુજબ સારવાર કરે છે

અને તેની હાલત સુધરતી જાય છે. દાક્તરોએ તો તે સાજો નહીં થાય એમ કહ્યું હતું છતાં આ કેસ સુધર્યો. આ તરફ તમારી રૂઢી ઘણી લોકપ્રિય નિવડી છે.

મુ. જર્મનીયા કોરટાડા સેરા, બ્રાઝીલ. લી. તમારો સાચો એચ. એસ.

પત્ર નં. ૧૧૫ મો. આંખનું દરદ, મોઢાંની ચામડીનું ઉપડવું, ગળાંનું દરદ, ડીપથેરીયા, અછબડાં, સ્કાર્લેટ ફીવર.

વ્હાલી મી. કુન્હે, તમારો આભાર માનવાને મારા પાસે પુરતા શબ્દો નથી. હું હમેશાં ગુલાબી અને તંદુરસ્ત રહેતી છતા હું વારંવાર બીમાર થઇ જતી હતી. નાનપણમાંજ મને આંખનું દરદ થયું હતું જે મોટી થતાં મટી ગયું હતું. મારા મોઢાંની ચામડી સુજી જતી હતી. મને ઓરી, અછબડા, તાવ, ડીપથેરીયા વિગેરે દરદો થઇ ગયાં જેમાંથી હું માંડમાંડ બચી હતી. મારી હાલની હાલત અગાઉ સાથે સરખાવું છું ત્યારેજ મને માલમ પડે છે કે હું તમારી કેટલી આભારી છું. તમારા ઈલાજોથી હું તદ્દન તંદુરસ્ત થઈ છું જે માટે મારાં સગાંવહાલાં પણ અજાયબ થયાં છે કારણ કે હું તદ્દન નવી બની ગઇ છું. તમારી રૂઢીમાં મારી અત્યંત શ્રદ્ધા છે. ડગલે અને પગલે હું તમારી રૂઢીની ભલામણ કરૂં છું. ફરીથી તમારો અંતઃકરણ પૂર્વક આભાર માનું છું.

મુ. ઓએરીજન. લી. તમારી વિશ્વાસુ લીના એમ.

પત્ર નં. ૧૧૬ મો. પગના ઢીચણનાં હાડકાંનો ક્ષય, હાડકાંનું ફાટવું.

વ્હાલા મી. કુન્હે, અત્યારે મારી તબીયત જે દશાએ આવી છે તે માટે કેવી રીતે કયા શબ્દોમાં તમોને સમજણ પાડું તેની મને સમજ પડતી નથી તો પછી તમારી ભલી સેવાઓ માટે તો શું કહી શકું? આગલા દિવસો યાદ કરતાં મને કંપારી છુટે છે. મારા ઘુંટણનાં હાડકાંને ક્ષય થયેલો તે ભાગ ડાક્ટરોએ પાંચ વર્ષ સુધી સુંઘ્યો હતો જેથી તે હાડકું ચીરાઈ ગયું હતું. મારા ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં આવી અને તે પછી ૩ મહીને દાકતરોએ કહ્યું કે હું હવે તદ્દન તંદુરસ્ત થઇ ગયો છું, પણ મને પોતાને તો ભયંકર દરદ થતું હતું. હું તમારા પાસે આવ્યો ત્યારે મારી શી દશા હતી તે તમો સારી રીતે જાણો છો. તમારી સારવારને પહેલેજ દિવસે પાટાની જરૂર પડી નહોતી કે જે પાટો રાત દિવસ રાખવો પડતો હતો. તમારા ઇલાજોથી આ દરદ તદ્દન મટી ગયું છે. માણસ જાતનાં દુઃખ દરદો માટે તમારી રૂઢી માટે ઇશ્વર તમારૂં ભલું કરે અને જગતના કલ્યાણ માટે ઇશ્વર તમને દીર્ઘાયુ આપે.

મુ. ઝેનોનીટસ, બુકોવીના. લી. તમારો આભારી સ્ટેફન એસ.
થીઓલોજીકલ વિદ્યાર્થી.

પત્ર નં. ૧૧૭ મો. અંદરના ભાગોનો સોજો, સ્હેલી સુવાવડ.

મારા વ્હાલા સાહેબ, દાકતરોના જણાવવા પ્રમાણે મારી સ્ત્રી અંદરના સોજાથી પીડાતી હતી જેથી તેણી કેટલોક વખત પથારીવશ રહી. દાકતરોએ પ્લાસ્ટરના મલમ પટા કર્યા હતા પણ તેથી કાંઇ તેણીનું દરદ સાજું થયું નહીં. આખરે ડાક્ટરોએ કહી દીધું કે તેણી સાજી થશે નહીં. આ વખતે તે કુમારી અવસ્થામાં હતી. તે વખતે તેણીને તમારી ચોપડી

હાથ લાગી અને તેમાં જણાવેલા ઇલાજો કરવા તેણીએ મારી સલાહ લીધી. મેં તે ચોપડી વાંચી અને તેમાં જણાવેલા ઇલાજો અજમાવવા સલાહ આપી. તેણીએ તે ઇલાજો અજમાવ્યા અને તદ્દન સાજી થઇ ગઇ. ગયે વર્ષે હું તેણીને પરણ્યો છું અને થોડા દિવસમાં તેને સુવાવડ પણ આવશે. અમારી આ સ્થિતિ માટે અમો તમારાં ઘણાં આભારી છીએ.

મુ. ઝુરીચ. લી. તમામ શુભાશિષો સાથે એમ. વોન એરસ.

પત્ર નં. ૧૧૮ મો. ક્ષય.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમારી "ધી ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામની ચોપડી મારા હાથમાં આવી અને મારા ભયંકર દરદ માટે તેમા જણાવેલા ઇલાજો અજમાવ્યા. મને જણાવવાને ઘણોજ આનંદ થાય છે કે હું તદ્દન તંદુરસ્ત થયો છું. મારો પડોશમાંજ એક ધર્મશાળાના માલિકની પુત્રી લુલી લંગડી છે જેને દાક્તરો કહે છે કે તું કદિપણ સાજી થઇશ નહીં. તમારી રૂઢી ઉપર મને પુરતો વિશ્વાસ છે તો આ છોકરી માટે તમારી સલાહ લખશો.

મુ. ઓબરસ્ટેઇનાક, બાવેરીયા. લી. તમારો સાચો જોસેફ એચ.

પત્ર નં. ૧૧૯ મો. આંખનું દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે "ઇજીપશીયન અંધાપા" નામના આંખના "ટ્રાકોમા" નામના દરદથી પાંચ વર્ષથી હું પીડાતો હતો. ડાક્ટરોના ઇલાજોથી કાંઇ વળ્યું નહીં જેથી મેં તમારી રૂઢી અજમાવી અને મને જણાવતાં આનંદ થાય છે કે તમારા ઇલાજો માત્ર બેજ મહીના સુધી કરવાથી મારૂં દરદ તદ્દન સાજું થઇ ગયું છે. મારાથી બનશે તો આવતે વર્ષે તમારાં ખાતાંની મુલાકાત લઇશ. જર્મન અને હંગેરીઅન ભાષાનાં તમારાં પુસ્તકોની ત્રીસ ત્રીશ નકલો મોકલશો કારણકે હું તે અત્રે મારા મિત્રમંડળમાં વહેંચવા માગું છું.

મુ. બ્યુડાપેસ્ટ, હંગેરી. લી. તમારો સાચો કાર્લ ટી.

પત્ર નં. ૧૨૦ મો. જલંદર, પગનો સોજો, માથાનું દરદ, બંધકોશ.

વ્હાલા સાહેબ, એક વર્ષથી તમારૂં "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નામનું પુસ્તક મારા પાસે છે. મારી ભલામણથી માગ મિત્રોએ તે ખરીદેલ છે અને તે સઘળા તેને સારૂં અને વ્યવહારૂ લેખે છે. તેઓ તમારા ઇલાજો અવારનવાર અજમાવે છે. મારી સ્ત્રી જે હાલ ૩૨ વર્ષની છે તે નાનપણથીજ કબજીયાત અને માથાના દુઃખાવાથી પીડાતી હતી અને ઘણીઘણી દવાઓ પીધી હતી. તમારી રૂઢીથી તેણીની એ ફરીયાદો ઉપરાંત તેનું જલંદર અને પગના સોજા પણ નાબુદ થયા છે અને મારી પોતાની કબજીયાત ઉપર તમારા ઇલાજો ઘણાજ અકસીર નિવડયા છે.

તમારૂં બીજું પુસ્તક "સાયન્સ ઓફ ફેશીયલ એક્સપ્રેસન" મોકલી આપશો અને તમારા "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ"નો હું બહોળો ફેલાવો કરીશ.

મુ. બોકેનહેઇન (સીલેસીયા). લી. તમારો વિશ્વાસુ કાર્લ કે

પત્ર નં. ૧૨૧ મો. લોહી પડવું, અનિદ્રા, ચીડીયાપણું, કબજીયાત.

વ્હાલા સાહેબ, ત્રણ વર્ષ સુધી દાક્તરોના ઇલાજો કર્યા પછી મેં તમારી સવાદ પત્રદ્વારા

માગી. તમારી સલાહ મુજબના ઇલાજો મેં શરૂ કર્યા. મારો સ્વભાવ ઘણોજ ચીડીયો હતો, પણ તમારા બાથ પછી હસતો રમતો થયો છું જેથી તમારી સ્ત્રી છોકરાં આનંદ પામે છે. મને ઝાડો સાફ આવે છે. ઉંઘની બેચેની નાબુદ થઇ છે જે માટે હું તમારો ઘણોજ આભાર માનું છું.

મુ. સેંટપીટર્સબર્ગ, રૂશિયા, લી. તમારો સાચો એચ. ડબલ્યુ.

પત્ર નં. ૧૨૨ મો. કલેજાનું દરદ. બંધકોષ.

વ્હાલા સાહેબ, મી. બી. અને હું પોતે ૧૮૯૪ ના જુલાઈમાં લીપઝીકમા હતા અને ત્યા તમારા ખાતામા રહેવાથી અમોને બેહદ લાભ થયો છે. મી. બી. ને કલેજાનું સખ્ત દરદ હતું. તેને સાજો થયેલો જોઈ ડેનમાર્કમાના તેના મિત્રો અચબો પામ્યા હતા. મને બંધકોષનું દરદ હતું તે પણ તમારી રૂઢીથી નાબુદ થયું. અમારા પાસે ઘણા માણસો આવે છે અને તમારી રૂઢી અને પુસ્તકોથી વાકેફ થાય છે. તમારી હિલચાલના ડેનીશ અને સ્વીડીશ ભાષાના ચોપાનીયા મોકલશો એટલે તે હુ ડેનમાર્ક, સ્વીડન અને નોર્વેમા વહેંચાવું. આમ કરવાથી લોકોમા તમારા પુસ્તકો ખપશે અને તમારી રૂઢી પ્રચલિત થશે.

મુ. મોર્દુપગાર્ડ, ડેનમાર્ક. લી. તમારી સાચી મીસીસ એચ. બી.

પત્ર નં. ૧૨૩ મો. ક્ષય, કફ, મોઢાંમાં ચીકાશ, લોહીવાળું થુંક.

વ્હાલા સાહેબ, મારા મંદવાડમા તમે આપેલી સલાહ અને લીધેલા ઇલાજો માટે તમારો આભાર માનું છું. હું ઉપલા દરદોથી પીડાતો હતો અને આઠ વર્ષથી હેરાન થતો હતો. ઘરના, ડાક્ટરોના, કેમીસ્ટોના વિગેરે ઇલાજો નકામા ગયા. દરદો એટલા છેરણ હતા કે કોઇને તેનો ખ્યાલ આવે નહી. મારી હાલત શોચનિય હતી અને દાક્તરોમાથી મારો વિશ્વાસ ઉઠી ગયો હતો. તા. ૮ થી ડીસેમ્બરે તમારા "ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" તરફ મારૂ ધ્યાન દોરાયું. તમારી રૂઢીથી બીજે ત્રીજે દિવસેજ ફાયદો થયો અને દર અઠવાડીએ મારી હાલત સુધરતી ગઇ અને હવે ત્રણ મહીના પછી તદ્દન તંદુરસ્ત બની ગયો છું. હું મારો અવતાર નવો ગણું છું કારણ કે તાજોતાજો લાગું છું. તમામ દરદીઓ તમારી રૂઢી અજમાવી સાજા થાય એમ હું ઇચ્છું છું. તમારી રૂઢીજ એકલી એવી રૂઢી છે કે જે તમામ દરદો સાજા કરે છે.

મુ. પ્લોટઝક, ગવર્નમેન્ટ બેસારાબીયા, રૂશિયા. લી. ગોટફ્રીડ એમ.

પત્ર નં ૧૨૪ મો. જળંદર, શ્વાસનળીનો ક્ષય, પ્લુરીસી.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મને સાજી કરવા માટે માન થોડાક શબ્દોમાં હું તમારો આભાર માનુ છું. તમો દુઃખી માણસોને રાહાત આપો છો તે માટે તમારા પ્રત્યે મને ઘણું માન છે. ઉપલા દરદો હું બે વર્ષથી ભોગવતી હતી અને દાક્તરો ઉપાયો કરી થાકયા તે પછી તમારા ઇલાજો વડે મને પહેલેજ દિવસે ફાયદો થયો. મારી તંદુરસ્તી માટે હું તમારી ઘણી આભારી છુ.

મુ. બીનઝીકોન, સ્વીટઝર્લાંડ. લી. મીસ ઇદા. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૫ મો. સુજેલી ગાંઠો, દાંત અને આંખનું દરદ, સળેખમ, શ્વાસનું રૂંધાવું વિગેરે.

મારા વ્હાલા સાહેબ, આ પત્રનો લખનાર હું એક મીશનરી છું અને ૨૫ ભાષાંમા તમારાં પુસ્તકોનું ભાષાંતર થયેલું હોવાથી તે ઉપર મારૂં ધ્યાન ખેંચાયું જેથી હાલમા હું "તમારાં ન્યુ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ" નો ખાસ અભ્યાસ કરૂં છું. તમારી રૂઢીનો મારાથી બનતો ફેલાવો કરીશ. મને ઉપલા તમામ દરદો હેરાન કરતા હતા પણ તમારી રૂઢીથી બધું સારૂં થઈ ગયું છે. મારા આ કાગળનો તમો ગમે તે ઉપયોગ કરજો. ડાક્ટરો કહેતા હતા તેમ હું ક્ષયથી રીબાઇ મરત પણ કટોકટ વખતે તમારા ઇલાજોથી હું બચી જવા પામ્યો છું. હવે મારી દરેક ફરીયાદ નાબુદ થઈ છે.

મુ. સ્કોર્ના. લી. રેવરંડ ઇ.

પત્ર નં. ૧૨૬ મો. બિન અગવડવાળી ગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, તમે અમને કહ્યું તેમજ બન્યું છે. એપ્રીલની તા. ૩ જી એ મારી સ્ત્રીએ એક મજબુત બાળકને જન્મ આપ્યો છે. સુવાવડ પહેલા તેણે તમારી સુચનાઓ મુજબ વર્તન રાખ્યું હતું. સગર્ભાવસ્થા સુખ શાંતિમા ગઇ. ૯ાા વાગે દરદ થયું અને ૯ાા વાગે પ્રસવ થયો. માત્ર ૧૫ મીનીટમા બધું પતી ગયું. મારા કુટુંબી દાક્તર મારી સ્ત્રીને સુવાવડ થવા પહેલાં આવેલા તે એમ કહેતા ગયા કે હજી બે દિવસ પછી પ્રસવ થશે, પણ તેના ગયા પછી તરતજ પ્રસવ થયો અને દાયણનું કામ મારેજ કરવું પડ્યું. પ્રસવ પછી મારી સ્ત્રી પ્રસન્ન ચિત્તની જણાઇ અને બોલી ઉઠી કે મી. કુન્હેએ કહ્યું હતું તેમજ થયું. તમારી અતિ ઉપયોગી સલાહ માટે અમારો આભાર સ્વીકારજો. તમારૂં પુસ્તક એક પવિત્ર પુસ્તક તરીકે અમારા ઘરમાં રહેશે. અમારા કુટુંબી દાક્તર આવતા તેઓ બોલી ઉઠયા કે મારી ૪૧ વર્ષની પ્રેક્ટીસમા આવું કદી મેં જોયું નથી. તેમની ઉમર ૬૫ વર્ષની છે. આ કેસ તમારી રૂઢીની ફતેહનો નમુનો છે.

મુ. સ્કલોસ એલ., હોલાંડ. લી. કેપ્ટન એ. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૭ મો. સફરામાં ચીરા, આંતરડાંમાં ગુમડાં.

વ્હાલા સાહેબ, તમારી સલાહથી મારાં ઉપલા દરદો સાજાં થયા છે. તમારા ઇલાજો અજમાવતાં પ્રથમ તો જરા અગવડ પડી પણ પછીથી ઠીક લાગ્યું. જાન્યુઆરીના બીજાં અઠવાડીયામાં મેં રોજના ૨ થી ૩ ફ્રીકશન-સીટસ-બાથ લેવા માંડયા અને ઠંડી હોવાથી પાણી ૬૬ થી ૬૮ ડીગ્રી જેટલું ગરમ રાખ્યું ખોરાક તમારા કહેવા મુજબ ખાધો જેથી હવે હું તદન નિરોગી છું.

મુ. હોલ્ટે, કોપન્હેગન નજીક, ડેનમાર્ક. લી. જુલીયા એલ.

પત્ર નં. ૧૨૮ મો. જ્ઞાનતંતુઓની અત્યંત નબળાઇ.

આ પત્રદ્વારા હું મી. કુન્હેનો ઉપકાર માનવાની રજા લઉં છું. મારા ત્રણ વર્ષના બાળકની માંદગી વખતે તેમણે ઘણી મદદ કરી હતી. મારૂં બાળક એટલું તો નબળું પડી

ગયું હતું કે દવાદારૂથી કાંઇ વળ્યું નહીં. ફ્રીક્શન-સીટસ-બાથ અને સાદા ખોરાકથી જ તે સાજું થઇ ગયું. દરેક દરદીને મી. કુન્હેની રીતની હું સખ્ત ભલામણ કરૂં છું.

મુ. લીપઝીક. લી. એચ. એસ.

પત્ર નં. ૧૨૯ મો. સખ્ત દમ, હૃદયના પડમાં પાણી ભરાવું.

વ્હાલા સાહેબ, ત્રણ વર્ષથી વધુ મુદતથી હું ઉપલાં દરદથી પીડાતો હતો. ગંજાબંધ સીવીલ અને મીલટરી ડાકટરોની દવાઓ મેં લીધી અને ક્રેકોના પ્રસિદ્ધ વૈદ્ય પ્રો. પી. ની પણ સલાહ લીધી, પણ કાંઈ વળ્યું નહીં. માત્ર તમારી સલાહ અને તમારાં પુસ્તકથીજ હું સાજો થયો છું અને છ મહીના પછી આ પત્ર લખું છું.

મુ. ઝેરઝો, ગેલીશીયા. લી. એમ. એ. ડીસ્ટ્રીક્ટ કોર્ટ ઓફીસનો કલાર્ક.

પત્ર નં. ૧૩૦ મો. સંધિવા, ગર્ભાશયમાં સોજો, લોહી પડવું, પાચન શક્તિની ગુંચવણ, પીઠમાં દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, અહીંની કુન્હે સોસાયટીનો હું વડો છું. તેમાં ૩૦૦ મેમ્બરો છે. તમારી રીતના એક ચુસ્ત હિમાયતી તરીકે મને જણાવવાની રજા આપશો કે વૈદ્ય દાક્તરો વગર વિચાર્યે દરદીઓને મરવા દે છે અગર તો દરદ નહીં મટે એમ કહી દે છે. એક દરદીનો સંધીવા મટયો. એક બાઇનું ગર્ભાશયનું દરદ મટયું. તેણીએ દસદસ દાક્તરોની દવા કર્યા છતાં કાંઇ વળ્યું નહોતું. એક બાહોશ દાક્તરે તેના ઉપર શસ્ત્રપ્રયોગ કર્યો અને પેટ ચીરીને પછી ડરી ગયો અને કામ પડતું મૂક્યું. દરદી બહુ નબળી હતી. બીજા દાક્તરોએ કહ્યું કે આ બાઈ ૩ મહીનાથી વધુ જીવશેજ નહીં. અત્યારે તે બાઇને છ મહીના થઇ ગયા છે અને દરદનું નામ રહ્યું નથી. હું તમારી રીત એક વર્ષથી અજમાવું છું અને ઘણો તંદુરસ્ત રહું છું. મારૂં અજીર્ણ, પીઠનું દરદ, લોહીનું પડવું વિગેરે મટી ગયાં છે. આ સર્ટીફીકેટનો ગમે તે ઉપયોગ કરજો.

મુ. બુએનોસએરેસ. લી. વીનસેન્ટ ડી. કુન્હે નેચર ક્યોર સોસાયટીના પ્રમુખ

પત્ર નં. ૧૩૧ મો. આંખનું દરદ.

વ્હાલા મી. કુન્હે, મારાં બાર વર્ષની ઉમરના છોકરાનું આંખનું દરદ તમે સારૂં કર્યું છે તે ખાતે તમારો આભાર માનું છું. મારી અજાયબી વચ્ચે માત્ર ત્રણજ અઠવાડી યામાં મારૂં બાળક સાજું થવા પામ્યું છે અને તે પછી તેને બીજું કશું દરદ થયું નથી. ત્રણ વર્ષમાં દાક્તરો જે કરી શકયા નહીં તે તમારી રીતથી માત્ર ચારજ અઠવાડીયાંમાં સારૂં થયું તે માટે અંતઃકરણથી તમારો આભાર માનું છું. આ પત્રનો ગમે તે ઉપયોગ કરવાની તમોને છુટ છે.

મુ. રેમશીએડ-હેસન. લી તમારો વિશ્વાસુ જી. એફ.

પત્ર નં. ૧૩૨ મો. પીશાબ કરતી વખતે નડતી અડચણ.

વ્હાલા સાહેબ, લખતાં ઘણો હર્ષ થાય છે કે તમે પત્રદ્વારા જે ઇલાજો સૂચવ્યા હતા તે બરાબર કરવાથી હું તંદુરસ્ત થયો છું. બીજેજ અઠવાડીએ મારો સોજો નાબુદ થયો

અને ખુલાસાથી પેશાબ ઉતરવા લાગ્યો અને તે એવી રીતે કે અગાઉ હું તંદુરસ્ત હતો ત્યારે પણ એટલા ખુલાસાથી ઉતરતો નહોતો. હું તમારો અંતઃકરણથી આભાર માનું છું. ઇશ્વર તમોને દીર્ઘાયુ બક્ષે અને તમારી રૂઢીનો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં ફેલાવો થાય એમ હું ઇચ્છું છું. થોડા વખત પછી હું મીસીસ એચ. જેઓ પાંચ વર્ષથી બહેરાશ ભોગવે છે તેનો રિપોર્ટ મોકલીશ. તે માટે તમારી સલાહ લખી મોકલશો. તમોને હું થોડા વખતમાં મળવા માગું છું.

મુ. અર્ટેસાહલ–હંગેરી. લી. જે. એચ. મેન્યુફેક્ચરર.

પત્ર નં. ૧૩૩ મો. જાહેર આભાર.

લીપઝીકમાં ૨૪ ફ્લોસ્પ્લાટસવાળા મી. લુઇ કુન્હેનો આભાર માન્યા વગર હું લીપઝીક છોડી શકતો નથી. મારી ઉમર ૬૬ વર્ષની છે અને હું મીઠી પેસાબથી પીડાતો હતો મેં ઘણાઘણા દાક્તરોની દવા લીધી પણ કાંઇ વળ્યું નહીં. બાદ માગ કેટલાક મિત્રોએ લુઈ કુન્હેની રૂઢી તરફ મારૂં ધ્યાન ખેંચ્યું જેથી હું લીપઝીક આવ્યો અને તેમના ઇલાજો કરવા માંડ્યા. ૧૫ દિવસમાંજ પીશાબમાથી સાકર ઓછી થઈ ગઇ અને તે પછી બીજા અઠવાડીયામાં તો તદ્દન નાબુદ થઇ ગઇ ત્યાર પછી ચાર પાચ અઠવાડીયાં રહી મેં મારો પેસાબ ડાક્ટરો રેાહરીગ, એલ્સનેર, બાથ અને ગ્રેગર સમક્ષ તપાસરાવ્યો. કેમકે તેઓ લીપઝીકની કાયદાની અદાલતના દાક્તરો હતા. તેઓએ જણાવ્યું કે પેસાબમાં સાકર જતી નથી. આ ઉપરથી તમામ દર્દીઓને હું મી. કુન્હેની રૂઢી અજમાવવા ભલામણ કરૂં છું અને મારી સલાહથી ઘણા માણસો સાજાં થયા છે.

મુ. લીપઝીક. ઓગસ્ટ તા. ૮ મી સને ૧૮૯૮.

લી. બારમેનવાળા એલ. બી. મેન્યુફેક્ચરર.

Vallabhjee Ramjee.

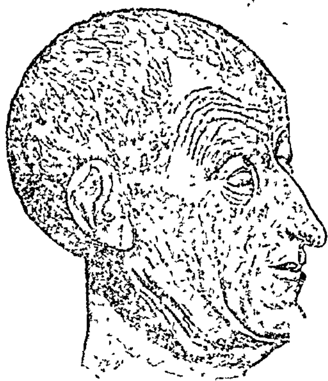
(સમાપ્ત)

મુંબઈમાં ડા૦ કુન્હેની પદ્ધતીથી સારવાર ડા૦ પુનમચન્દએ
[illegible] પોલીક્લીનીક [illegible] માર્ગ મુંબઈ
માં રાખે છે

આકૃતિ નં. ૨૫

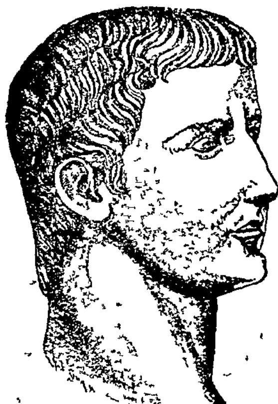
કેટલાક નમુના.

ચહેરા જોઈને રેાગ પારખવાનું શાસ્ત્ર.



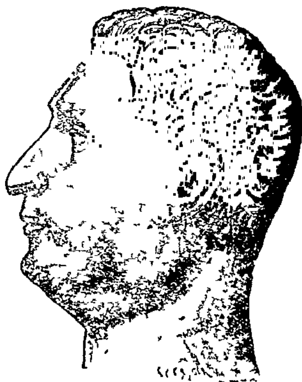
વધારાનેા કચરેા (નકામેા પદાર્થ) શરીરના આગલા ભાગમાંજ એકઠા થયેા હેાય તેા ચહેરેા કેવેા લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૬



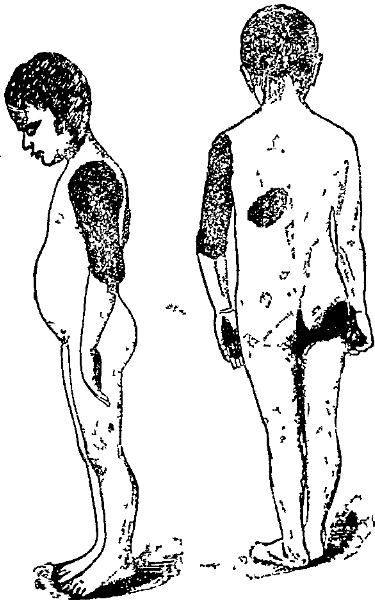
વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) શરીરના પાછલા ભાગમાં જ એકઠો થયેલો હોય તો ચહેરો કેવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ

આકૃતિ નં. ૨૭



શરીરના આગલા, પાછલા અને બન્ને બાજુના ભાગમાં વધારાનો કચરો (નકામો પદાર્થ) એકઠો થયો હોય અને આગલા ભાગનો કચરો વધારે પ્રમાણમાં હોય તો ચહેરો કેવો લાગે તે બતાવનારી આકૃતિ.

આકૃતિ નં. ૨૮



એક બાળકને ૪૫ વખત ક્ષયની રસી (ટયુબરક્યુલીન) મૂકવામાં આવી તેનું પરિણામ
વધુ વિગત માટે " બાળકોને કેમ ઉછેરવા ! " તે વિષેનું મારું ચોપાનીયું વાંચો. કીમત ૭ આના.